EL BUDISMO

KULANDA

Traducción
Marta Pascual

*

AGRADECIMIENTOS

En la elaboración de este libro han confluido muchas corrientes diferentes y, de hecho, no contiene nada original. He adaptado libremente los escritos y conferencias de mis amigos y mi maestro. En concreto me han resultado muy útiles los siguientes libros: *Concise History of Buddhism,* de Andrew Ski, *Meeting the Buddhas,* de Vessantara, y *Meditation, the BuddhistWayto Tranquillityandínsight,* de Kamalasila, así como *The Awakening of the West,* de Stephen Batchelor.

Sin las obras y trabajos de mi maestro, Sangharakshita, no hubiera tenido nada importante que decir.

Si este libro tiene algún mérito es gracias a él. Me he inspirado en todos sus libros, en particular en *The Three Ieweis, Vision and Transformation, A Guide to the Buddhist Path y The Ten Pillars of Buddhism.* Sangharakshita, Kamalasila y Nagabodhi leyeron el manuscrito y me ayudaron con sus valiosos comentarios. Vishvapani se hizo cargo de mi trabajo para que yo tuviera tiempo de escribir.

A todos ellos les doy las gracias.

INTRODUCCIÓN

Más de la mitad de la población mundial vive en países que han recibido una gran influencia de las ideas y prácticas budistas. Sin embargo, desde los tiempos de Buda -quinientos años antes de la aparición del cristianismo- hasta mitad del siglo XX en Occidente no se sabía apenas nada acerca del budismo. No obstante, a mediados de siglo esta situación empezó a cambiar, y se dice que hoy en día el budismo es la religión que con más rapidez se extiende en Occidente.

En una época en que el individuo se enfrenta por un lado con las crecientes exigencias del consumismo, y por otro con las religiones que reclaman su credulidad, cada vez más hombres y mujeres se convierten al budismo con el deseo de descubrir unos valores humanos y espirituales que tanto escasean en la sociedad actual.

Pero ¿qué es el budismo? Normalmente consideramos que la religión es creer en Dios, o mejor dicho, en cualquiera de sus diversas manifestaciones; sin embargo, en el budismo no existe Dios alguno, La cuestión es si se trata sencillamente de una filosofía -una visión particular del mundo, unas pautas de comportamiento ético-, o si es más bien una especie de psicoterapia, una manera de comprendernos a nosotros mismos y afrontar los dilemas que la vida nos plantea. En cierto modo el budismo es todo eso, pero también mucho más.

El budismo invita a reconsiderar las ideas preconcebidas sobre la religión. Se ocupa de las verdades que van más allá de lo puramente racional, revelando una visión trascendental de la realidad que en su conjunto sobrepasa todas las categorías usuales de pensamiento. El camino budista es una forma de entrenamiento espiritual que con el tiempo lleva a una comprensión directa y personal de dicha visión trascendental.

Todos tenemos la capacidad de ser más despiertos, más sabios, más felices y más libres de lo que normalmente somos. Tenemos la capacidad de penetrar directamente en la esencia de la realidad, de llenar a conocer las cosas tal como son. Las enseñanzas y métodos del budismo tienen un único objetivo final: posibilitar la comprensión plena de nuestro propio potencial.

A lo largo de su dilatada historia, el budismo se ha extendido a todos los países asiáticos. Allí donde aparecía, la interacción entre la cultura indígena local y las nuevas enseñanzas de Buda causaba profundos efectos recíprocos. En muchos casos el budismo dio lugar a un renacimiento cultural. En algunas situaciones, como ocurrió en el Tíbet, se convirtió incluso en heraldo de la cultura. A medida que el budismo se extendía, experimentaba a su vez algunos cambios y terminaba adaptándose a las circunstancias culturales específicas de cada zona. Así, actualmente distinguimos los budismos de Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Vietnam, Camboya, Laos, Tíbet, China, Mongolia, Rusia y Japón, y

dentro de ellos una desconcertante variedad de escuelas, sectas y sub sectas. La pregunta que surge es cuál de entre todo este abanico es el verdadero budismo y qué tienen en común todos estos enfoques diferentes.

Lo que la mayoría de ellos tienen en común es su origen ancestral. Todos ellos son ramas, hojas y flores que han crecido a partir del tronco del primer budismo indio. Todos ellos contemplan la figura de Buda y aceptan y presentan sus enseñanzas originales, aunque destacan puntos muy diferentes.

Por lo tanto, para entender los fundamentos del budismo es necesario aproximarse a Buda lo máximo posible. Una forma de hacerlo consiste en estudiar los primeros textos y ver qué aspectos resultan todavía actuales. No se trata de rechazar interpretaciones posteriores. Hoy en día, los budistas occidentales se consideran herederos de toda la tradición budista. Podemos admirar, respetar y hacer uso práctico tanto de los elementos del soto zen japonés como de los del Vajrayana tibetano o el Theravada tailandés, pero para comprender la tradición en su conjunto hemos de volver a sus raíces.

La mayor parte de las doctrinas básicas que aparecen en este libro parten del primer budismo indio. Por lo tanto, espero que los budistas seguidores de una tradición diferente disientan en muy pocos aspectos. Por la misma razón, en los pocos casos en que describo términos técnicos budistas me he limitado normalmente a las lenguas religiosas indias originales, empleando el pali o el sánscrito, ya que parece lo más apropiado. Dado que no se trata de un trabajo especializado, he omitido los signos diacríticos

El objetivo principal de este libro es dar a conocer al público general la amplia diversidad de tradiciones budistas, subrayando algunos de sus elementos más particular del mundo, unas pautas de comportamiento ético-, o si es más bien una especie de psicoterapia, una manera de comprendernos a nosotros mismos y afrontar los dilemas que la vida nos plantea. En cierto modo el budismo es todo eso, pero también mucho más.

El budismo invita a reconsiderar las ideas preconcebidas sobre la religión. Se ocupa de las verdades que van más allá de lo puramente racional, revelando una visión trascendental de la realidad que en su conjunto sobrepasa todas las categorías usuales de pensamiento. El camino budista es una forma de entrenamiento espiritual que con el tiempo lleva a una comprensión directa y personal de dicha visión trascendental.

Todos tenemos la capacidad de ser más despiertos, más sabios, más felices y más libres de lo que normalmente somos.

Tenemos la capacidad de penetrar directamente en la esencia de la realidad, de llenar a conocerlas cosas tal como son las enseñanzas y los métodos del budismo tienen un único objetivo final: posibilitar la comprensión plena de nuestro propio potencial.

A lo largo de su dilatada historia, el budismo se ha extendido a todos los países asiáticos. Allí donde aparecía, la interacción entre la cultura indígena local y las nuevas enseñanzas de Buda causaba profundos efectos recíprocos. En muchos casos el budismo dio lugar a un renacimiento cultural. En algunas situaciones, como ocurrió en el Tíbet, se convirtió incluso en heraldo de la cultura. A medida que el budismo se extendía, experimentaba a su vez algunos cambios y terminaba adaptándose a las circunstancias culturales específicas de cada zona. Así, actualmente distinguimos los budismos de Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Vietnam, Camboya, Laos, Tíbet, China, Mongolia, Rusia y Japón, y dentro de ellos una desconcertante variedad de escuelas, sectas y sub-esenciales

(y por lo tanto más comunes), así como d mostrar que la importancia de las doctrinas budistas fundamentales sobrepasa sus orígenes históricos. Y sobre todo espero que anime a algunos lectores a poner e práctica dichas enseñanzas. Los libros son muy útiles pero para conocer realmente el budismo es preciso partir de la práctica. Del mismo modo que ni el escritor d más talento es capaz de describir el sabor de una naranja, ningún libro podrá capturar la esencia de la práctica budista.

Buda dijo: «Igual que el gran océano tiene un solo gusto, gusto de sal, también mis enseñanzas tienen sólo un sabor, el sabor de la liberación.»

I

BUDA

Buda no es un nombre, sino un título que significa «el que está despierto»; despierto a la realidad superior, a las cosas tal y como son en realidad. Uno se convierte en Buda cuando alcanza la iluminación, un estado de penetración trascendental en la verdadera naturaleza de la realidad. A lo largo de la historia budista han existido muchos iluminados, pero el término «Buda» suele utilizarse para aludir a un iluminado en concreto, Siddharta Gautama, fundador de la religión budista y la primera persona de nuestra era que anduvo la senda de la iluminación.

Siddharta nació hacia el año 485 a. C. en Lumbini, cerca de la ciudad de Kapilavastu, en la zona que se extiende al sur de las estribaciones del Himalaya y que recorre la actual frontera nepalesa con la India. Era una época de grandes cambios políticos. En la cuenca central del Ganges, no muy lejos del sur, aparecieron nuevas y poderosas monarquías que gradualmente engulleron a las antiguas repúblicas formadas por clanes. Sin embargo, un par de repúblicas siguieron extendiéndose, y en una de ellas, la de los Shakyan, nació Siddharta Gautama. La familia de Siddharta pertenecía a la clase guerrera, y

su padre era miembro de la oligarquía gobernante. La tradición Posterior, que conocía las monarquías que pronto sustituyeron a las antiguas repúblicas/ atribuyó a Siddharta el título de <Príncipe», y a su padre, Suddhodana, el de «rey». Cualquiera que fuera la designación correcta, sabemos que Suddhodana era rico Y poderoso, y que el joven Siddharta llevó una vida privilegiada.

Cuando nació, un vidente predijo que la criatura estaba destinada al dominio político o espiritual (su nombre, Siddharta, significa «aquel cuyo objetivo se cumplirá»). Las biografías legendarias cuentan que, durante su infancia, su padre, deseoso de que su hábil y agraciado hijo se decantara por una vida de triunfo político más que espiritual, intentó ligarle a las ventajas cae la riqueza y el poder proporcionándole todos los lujos posibles y protegiéndole de la crueldad del mundo'. Concertó su matrimonio con una bella y refinada joven, Yashodhara, que le dio un hijo llamado Rahula.

Sin embargo, Siddharta empezó a experimentar una profunda sensación de insatisfacción. Percibía la vacuidad que se escondía tras su vida cómoda y superficial, lo que le provocaba una gran desazón. Su integridad innata no le permitía fingir que todo era como debía ser. Se vio impelido a la exploración intelectual y espiritual en busca de las respuestas que su privilegiado entorno no podía proporcionarle. Este período de indagación queda plasmado con intensidad en la historia de las cuatro visiones, cuatro experiencias formativas que tuvo el *joven aprendiz de guerrero cuando viajaba lejos de su casa con su carro.*

La historia explica que un día vio por primera vez en su vida a un hombre anciano en el margen de un camino y así tomó conciencia del inevitable hecho de la vejez. Igualmente conoció la enfermedad y la muerte. Tales experiencias le angustiaron enormemente. Se preguntaba qué sentido tenía llevar una vida de lujo y comodidades si la vejez, la enfermedad y la muerte estaban al acecho, esperando silenciosamente el momento adecuado para abalanzarse sobre él, su familia y sus amigos. Finalmente vio a un mendigo vagabundo, visión que sembró en su mente la semilla de la posibilidad de una alternativa a la aceptación pasiva de la vejez, la enfermedad y la muerte. Al mismo tiempo comprendió que embarcarse en tal búsqueda requería una acción radical e incluso dolorosa.

Así pues, Siddharta pasó su juventud inquieto y preocupado por cuestiones de profundo interés existencial, además de dividido entre la vida para la cual su progenitor le había preparado y la búsqueda religiosa hacia la cual su espíritu agitado le empujaba. Su conocimiento de la inexorabilidad de la vejez, la enfermedad y la muerte le proporcionó un sentido profundo e inextirpable de la dolorosa vacuidad de los placeres e intrigas de la clase alta de la sociedad de los Shakyan. Los deberes familiares le exigían que se uniera a ellos, olvidara esa sensación de insustancialidad de las cosas y se dedicara a las tareas bélicas y de gobierno. A pesar de todo, sabía que una vida que negaba los fundamentos de la realidad no era para él y comprendió que tenía dos opciones: renunciar a la realidad, o renunciar a la familia, el lujo y el poder. Escogió el conocimiento de la realidad y, a la edad de veintinueve años, sin comunicar siquiera sus intenciones a su mujer y a su padre, abandonó su hogar, dejando atrás esposa, hijo, familia y una posición social. Se cortó el pelo y se afeitó la barba, cambió

sus ropas de guerrero por los harapos de un mendigo religioso e inició su búsqueda de la verdad y la liberación.

Corrían tiempos inestables. Los monarcas rivales, que luchaban por establecer reinados cada vez mayores, absorbían gradualmente y centralizaban las antiguas estructuras sociales basadas en la familia o la tribu. La antigua religión de los *Vedas* y sus sacerdotes brahmanes estaban cada vez más ligados a dichos gobiernos centralizados, y surgió una nueva clase de practicante religioso. Éstos eran vagabundos ascetas que, insatisfechos con las convenciones sociales y el ritualismo vacío de la religión establecida, renunciaban a sus hogares y su posición social para errar por el mundo, viviendo de limosnas, en busca de la liberación espiritual. Siddharta se convirtió en un «vagabundo».

Entró en contacto con los maestros espirituales más famosos de su época, a quienes pronto superó en talento, y al percatarse de que incluso las elevadas cumbres a que aquéllos le habían conducido no le proporcionaban las respuestas que buscaba, fue abandonándolos para continuar la búsqueda en solitario.

Una creencia muy extendida en aquella época era que el individuo liberaba el espíritu debilitando la prisión de la carne. Así pues, durante los seis años siguientes, Siddharta se dedicó a la práctica de una austeridad religiosa extrema. No llevaba ropa alguna, no se lavaba y ayunaba, y velaba durante períodos cada vez más largos.

> Todos mis miembros se asemejaban a los nudos de una enredadera marchita, las nalgas parecían las patas de un novillo. El espinazo me sobresalía como una hilera de ovillos, las delgadas costillas, como vigas estrafalarias de un cobertizo destartalado, los ojos se hundían en las cuencas, y las pupilas me brillaban como el agua de un pozo profundo. El cuero cabelludo se me volvió como una calabaza verde que se arruga y encoge con el aire tórrido. Cuando quería cogerme la piel de la barriga, también me cogía la del espinazo, pues la una y el otro se tocaban. El vello se pudría de raíz y se me desprendía del cuerpo cuando me pasaba la mano por las extremidades.
>
> Célebre por la rigidez de su ascetismo, su fama se extendió rápidamente por todo el norte de la India y empe*zó* a atraer a muchos seguidores. A pesar de el lo, todavía no se sentía satisfecho. Seis años después de dejar su hogar, se hallaba tan lejos de resolver las cuestiones fundamentales de la existencia como al principio de su búsqueda. Al constatar que la austeridad no le había llevado a ninguna parte, y a pesar del gran renombre y reputación de santo asceta que se había ganado, Siddharta tuvo el valor moral de abandonar su trayectoria anterior. Empezó a comer con moderación, y sus discípulos, escandalizados, le repudiaron.
>
> Se encontraba completamente solo. La familia, el clan, la reputación, los seguidores, todos le habían abandonado. Todos sus intentos por romper el velo de la ignorancia habían fracasado. Estaba desolado y no sabía qué

camino debía tomar. Sólo estaba seguro de una cosa: jamás desistiría de su búsqueda.

Llegado a este punto, un recuerdo acudió a su mente. Una vez, siendo bastante joven, cuando se hallaba sentado a la sombra de un manzano, observando cómo araba su padre, relajado por el ritmo lento y continuo de los bueyes y solazado al fresco de la sombra, se sumió espontáneamente en un estado de meditación profunda que quizá era el camino hacia la iluminación.

En este estado de aguda soledad existencias, y con una determinación inamovible, cuenta la leyenda que Siddharta se sentó bajo un árbol y declaró lo siguiente:

La carne puede marchitarse, la sangre puede secarse, pero yo no me levantaré hasta que alcance la iluminación.

Permaneció sentado allí cuatro días y cuatro noches, meditando. La leyenda presenta un relato muy vivo de la lucha existencial que Siddharta libró. Era el momento de su confrontación con Mara, el malvado, la personificación arquetípica de todo cuanto se interpone entre el hombre y la verdad. Al ver a Siddharta sentado y meditando con determinación, Mara se estremeció de miedo:

Con él se hallaban sus tres hijos, el desasosiego, el regocijo y el orgullo resentido, y sus tres hijas, la furia, la concupiscencia y la sed. Éstos le preguntaron por qué estaba tan desconcertado, y él contestó con estas palabras: «Mirad aquel sabio vestido con la armadura de la determinación. ¡La verdad y la virtud espiritual son sus armas, y tiene las flechas de su inteligencia a punto! Se ha sentado con la firme intención de conquistar mi reino. ¡No es extraño que mi mente esté sumida en un profundo abatimiento! Si consiguiera vencerme y proclamara al mundo el camino hacia la dicha final, entonces mi reino quedaría vacío. Pero aún no ha alcanzado la sabiduría completa. Todavía está dentro de mi esfera de influencia. ¡Mientras pueda, frustraré su solemne propósito y me lanzaré contra él como la corriente de un río crecido rompe contra el terraplén!

Sin embargo, Mara no pudo hacer nada contra el que había de convertirse en Buda, y él y su ejército fueron vencidos y huyeron en todas las direcciones. Su regocijo se desvaneció, su esfuerzo resultó infructuoso, y sus rocas, troncos y árboles quedaron esparcidos por doquier. Se comportaron como un ejército hostil cuyo comandante ha sido asesinado en el campo de batalla. Y así, Mara, vencido, huyó junto con sus seguidores. El gran profeta, libre del polvo de la pasión, victorioso sobre la negra oscuridad, le había derrotado.

Siddharta, tranquilamente sentado bajo un árbol, intentaba que su mente quedara en blanco. Poco a poco, todas las corrientes de su psique empezaron a confluir. La concentración aumentaba continuamente y a medida que ésta se incrementaba, la mente de Siddharta cobraba mayor claridad. Dejó que el proceso continuara y se reforzara, procurando que ningún elemento lo obstaculizara.

Progresivamente entró en un estado de meditación cada vez más profundo que le proporcionaba una gran claridad mental. La mente semejaba un diamante que poco a poco brillaba con mayor intensidad. Aunque se trataba de un estado muy placentero, Siddharta no permitió que el placer le distrajera e, ignorándolo, alcanzó un estado de ecuanimidad creciente.

Paulatinamente los brillantes rayos que despedía su mente comenzaron a iluminar el pasado. Evocó todos los detalles de su pasado, hasta su más tierna infancia, y luego, de repente, se remontó aún más en el tiempo, tanto que incluso recordó su vida anterior. A medida que su concentración aumentaba, veía más y más atrás. Un río de vidas infinito surgía y discurría en incesante sucesión. Allí había nacido, con ese o aquel nombre, había vivido de tal manera, muerto a aquella edad y vuelto a nace, en ese o aquel lugar a una y otra vez, más y más. Contempló cada una de sus vidas con todo detalle. El ciclo se repetía sin fin. Nacer, crecer, enfermar y morir; nacer, crecer, enfermar y morir; era un círculo cerrado.

A continuación, las barreras que le habían separado de los demás se derrumbaron Y contempló las vidas de un número incontable de individuos, las luchas, éxitos y fracasos, y sintió el ritmo inagotable de sus existencias: nacimiento y Muerte, nacimiento y muerte, nacimiento y muerte; el eterno latido de la humanidad que sufre.

Siddharta empezó a vislumbrar una pauta en este incesante flujo de cambio. Los seres cuyas vidas se habían basado en la bondad y la generosidad habían renacido en circunstancias felices, mientras que aquellos que habían vivido en el odio y la codicia volvían a nacer de forma inevitable en estados de sufrimiento. Mediante la observación de tantas vidas descubrió que podía predecir el resultado de los actos humanos. Quienes proporcionaban felicidad generaban a su vez estados de dicha para sí mismos; quienes causaban dolor Y separación se encontraban solos en un mundo hostil. Sé trataba de un hecho evidente, que, sin embargo, la gente ignoraba, pues estaba demasiado preocupada por nimiedades.

Siddharta identificó a paso del proceso en que se producía la corriente infinita de nacimiento y muerte. Ambas eran consecuencia de la ambición. Lo que conducía a los hombres de una vida a otra en un círculo de sufrimiento infinito era su intenso afán de ser. Al cesar este anhelo, también cesaban el nacimiento, la muerte y el sufrimiento. Después de tal constatación, Siddharta ya no podía seguir creyendo que la ambición reportaba felicidad, pues había comprendido la existencia del vínculo entre el anhelo y el sufrimiento. Semejante descubrimiento provocó un cambio espectacular en él. Sus ambiciones desaparecieron. El nacimiento y la muerte se disolvieron. La personalidad humana y 1 imitada, «Siddharta», se evaporó. Sólo quedaron una claridad luminosa y total, una perfecta comprensión, una libertad infinita y una creatividad sin límites.

Tras aquella noche de mayo de luna llena, la madrugada trajo consigo la iluminación. Siddharta Gautama se había convertido en Buda.

Y la luna, como la sonrisa virginal de una doncella, iluminó el cielo,
mientras sobre la tierra caía una lluvia de rocío y flores de dulce aroma.

Siddharta pasó varias semanas asimilando esta profunda experiencia. Durante algún tiempo reflexionó sobre la posibilidad de dar a conocer su descubrimiento de la iluminación a los demás, pues había sido muy sutil. Penetrar en dicho secreto requería tranquilidad y una gran concentración, y la gente estaba demasiado inmersa en sus fútiles deseos, en poseer y gastar; excesivamente atada a la familia, los amigos, la riqueza y la reputación.

La leyenda cuenta que en ese momento se le apareció un ser celestial que le rogó que divulgara sus enseñanzas, pues existían personas en el mundo «con los ojos abiertos», ansiosas de saber. Con el ojo de la imaginación, Buda contempló a todos los seres humanos y los vio como un gran lecho de flores de loto, algunas de las cuales aparecían hundidas en el fango, otras sacaban la cabeza a la superficie y el resto sobresalía del agua. Estas últimas, aunque tenían las raíces en el lodo, emergían en busca de la luz. Representaban a los seres que comprenderían su mensaje. Por tanto, Buda decidió enseñar.

Y así abandonó el lugar que hoy conocemos con el nombre de Bodh Gaya y caminó más de ciento sesenta kilómetros hasta Sarnath, cerca de la antigua ciudad de Benarés, donde algunos de sus antiguos discípulos habían acampado en un parque de ciervos. Al ver que se aproximaba, sus antiguos seguidores intercambiaron miradas recelosas. Ahí estaba el reincidente Gautama, el que un día fue un solitario. Se preguntaban qué quería. Desde luego, no estaban dispuestos a recibirle con respeto. Sin embargo, a medida que Buda se acercaba, quedaron tan sobrecogidos por su calma y porte radiante que no pudieron evitar mostrarle su admiración.

Eran hombres tenaces, curtidos por años de ascetismo, que dedicaban todo su tiempo a la búsqueda espiritual y creían conocer todo al respecto. Sin embargo, observaron que Buda enfocaba la vida desde una dimensión totalmente nueva. Tenía algo diferente que no sabían explicar. Comenzaron a debatir de una forma dura y directa, abordando el fondo de las cuestiones. Las discusiones duraron días enteros. De vez en cuando, alguno iba a pedir limosna para los demás y luego se reincorporaba a la conversación. La confianza y convicción de Buda eran absolutas. Había descubierto la senda hacia la iluminación, un camino que se extendía entre los extremos del hedonismo y el ascetismo, el nihilismo y lo eterno.

Finalmente el asceta Kaundinya tuvo una revelación sensacional. Entendió qué pretendía Buda, no sólo de forma intelectual, sino que experimentó algo similar a lo que Buda había sentido bajo el árbol en Bodh Gaya. Las ataduras que le unían a su limitada personalidad se rompieron, de modo que también él se liberó del yugo del afán.

Buda, encantado, exclamaba: « ¡Kaundinya ha comprendido! ¡Kaundinya ha comprendido!» El descubrimiento de Buda podía darse a conocer; si Kaundinya podía comprenderlo, también otras personas lo harían. La humanidad se beneficiaría de tales enseñanzas. Durante los días siguientes, el resto de ascetas alcanzó la iluminación. Un día, un joven llamado Yasa pasó por allí. Cuando empezó a conversar con Buda, quedó tan convencido de la verdad que encerraban sus palabras que llevó allí a su familia y sus amigos para que le escucharan. De este modo se creó una nueva comunidad espiritual, un sangha. Pronto el número de iluminados ascendió a sesenta, y Buda los

mandó por el mundo a predicar «para el bienestar y la felicidad de muchos, para ofrecer vuestra compasión a los demás».

Durante los cuarenta y cinco años siguientes, Buda recorrió todo el norte de la India, unas veces solo, otras acompañado de algunos miembros de la comunidad que se ampliaba alrededor de él. Se dedicaba a difundir sus doctrinas entre reyes, cortesanos, barrenderos, cabezas de familia; toda clase de personas acudía a escuchar cómo enseñaba el Dharma.

«Dharma» es un difícil término sánscrito (en pali, la otra lengua principal de los antiguos textos budistas indios, es «Dhamma») que puede significar ley, camino o verdad. En este caso denomina el conjunto de enseñanzas y prácticas que conducen a la iluminación. El Dharma que Buda predicaba se sistematizó con el tiempo. Durante cientos de años fue repetido y transmitido mediante tradición oral (probablemente Buda, al igual que la mayoría de sus parientes, era analfabeto) y a la larga constituyó la base de una extensa tradición literaria. Todo empezó cuando Buda, deambulando por los caminos, intentaba que la gente viera las cosas con mayor claridad, compartía libremente su sabiduría en atención a todos los seres vivos y ayudaba a los demás a emprender el camino hacia la penetración trascendental que él mismo había alcanzado.

A lo largo de su vida la fama de Buda como maestro se extendió por todo el norte de la India, una zona de ciento veintinueve mil kilómetros cuadrados que abarcaba siete países diferentes. Comenzó a ser conocido como el Shakyamuni, «el sabio del clan de los Shakya», y sus palabras despertaban un gran interés. Los cuarenta y cinco años transcurridos desde que alcanzó la iluminación, a los treinta y cinco años de edad, hasta su muerte, a los ochenta, los dedicó a predicar sus enseñanzas. Excepto en la estación de las lluvias, período en que él y sus seguidores se recluían, anduvo por los caminos secos y polvorientos, recorrió pueblos y ciudades, viviendo de limosnas, aceptando sólo lo que se le ofrecía espontáneamente y hablando con todo aquel dispuesto a escuchar su mensaje, independientemente de su sexo, casta, vocación o religión. Entre sus discípulos se contaban dos de los principales reyes de la región, así como miembros de las familias republicanas más poderosas y algunos de los comerciantes más ricos. En sus viajes estableció estrecho contacto personal con vagabundos ascetas, campesinos, artesanos, tenderos y ladrones. Gentes de todas las castas se unieron a su Sangha, donde perdían sus rasgos de casta y clase social para convertirse en simples «seguidores de Buda».

Siempre que podía, Buda intentaba ayudar a las personas a ver las cosas tal como son en realidad, respondiendo a cada situación a partir de las profundidades de su sabiduría y compasión. Un día, por ejemplo, una mujer llamada Kisa Gotami lo visitó trastornada por la muerte de su hijo. Estrechando al niñito muerto contra su pecho salió apresuradamente en busca de la medicina que pudiera devolver la vida al pequeño. Mostrando la criatura a Buda, gimió:

-¡Por favor, por favor! ¡Dame una medicina para mi hijo!

-Muy bien -dijo Buda-, pero primero debes traerme una semilla de mostaza.

-¡Una semilla de mostaza! ¡Qué fácil! -replicó la mujer.

-Pero -añadió Buda- debes cogerla de una casa en que nadie haya muerto.

Kisa Gotami se alejó corriendo para pedir una semilla de mostaza, llamando a una casa tras otra. La gente quería ayudarla, pero, cuando ella preguntaba si alguien había fallecido en la casa, la respuesta era siempre la misma: «Desgraciadamente sí. Los muertos son muchos, y los vivos, pocos.»

Kisa Gotami estaba totalmente desesperada. ¿Dónde iba a encontrar la semilla de mostaza que tanto necesitaba? A medida que pasaba de casa en casa comenzó a comprender el mensaje. La muerte llega a todo el mundo; no existe escapatoria posible. Así pues, se reunió con Buda y dejó a su hijo muerto en el suelo. «Ahora sé que no estoy sola en este inmenso duelo. La muerte llega a todos.»

Kisa Gotami se unió al Sangha y a su debido tiempo se convirtió en una iluminada.

En otra ocasión, Buda se encontraba en una zona del país que estaba siendo aterrorizada por un bandido llamado Angulimala *el collar de dedos,* quien, después de asesinar a sus víctimas, tenía la horrible costumbre de cortarles un dedo para colgarlo en la cuerda que llevaba alrededor de¡ cuello. Su objetivo era llegar a los cien dedos. En la época de nuestro relato, Angulimala tenía no venta y ocho y estaba tan desesperado por alcanzar su meta que se planteaba la posibilidad de matar a su anciana madre, que vivía con él y le preparaba la comida.

Cuando Buda pasó por la zona donde vivía Anguimala, los asustados aldeanos le rogaron que no continuara, pues corría un gran peligro. Ignorando sus súplicas, Buda siguió su camino, tranquilo y vigilante como siempre.

Angulimala vio aproximarse a alguien y exclamó: -¿Quién se atreve a entrar en mi territorio con tal tranquilidad? -Estaba acostumbrado a que la gente se apresurara a esconderse-. Muy bien. ¡Ahí viene mi dedo número noventa y nueve!

Blandiendo su espada, empezó a perseguir a Buda. Sin embargo, por muy rápido que corría, no lograba alcanzar a Buda, que seguía caminando a su ritmo. Esto intrigó tanto a Angulimala que no pudo evitar exclamar: -¡Eh, tú, monje, detente!

Buda se dio la vuelta.

-Yo me he parado, Angulimala; párate tú también.

-¿Como puedes mentir de esta manera? ¡Tú, un hombre santo! -exclamó indignado el rufián-. Aunque corro lo más rápido posible, no consigo alcanzarte. ¿Cómo puedes decir que estás quieto?

-Estoy quieto porque estoy en el *nirvana* -replicó Buda-. Tú te mueves porque estás pasando una y otra vez por la Rueda de la Reencarnación.

Angulimala quedó tan impresionado por la conducta reposada de Buda y su actitud compasiva que abandonó la violencia y solicitó ser aceptado como su seguidor. Se unió al Sangha y realizó un rápido progreso espiritual.

En una ocasión un rey visitó a Buda. Empezaron a hablar, y durante la conversación surgió la cuestión de quién era más feliz, el soberano o Buda.

-Desde luego yo soy más feliz, -afirmó el rey-; tengo palacios, esposas, cortesanos, riqueza, ejércitos, caballos y elefantes. Poseo fama y poder, todo cuanto deseo. ¿Y qué tienes tú? Un vestido, una jofaina para la oración, algunos discípulos sucios...

-Dime -interrumpió Buda-, ¿podrías permanecer una hora aquí sentado, sin hacer nada, totalmente despierto y gozando de una felicidad completa?

-Humm... supongo que sí -contestó el monarca.

-¿Y podrías estar aquí sentado durante un día y una noche sin moverte, y ser completamente feliz todo el tiempo?

El rey admitió que aquello excedía a sus posibilidades.

-En cambio yo puedo permanecer aquí sentado siete días y siete noches sin inmutarme, experimentando todo el tiempo una felicidad completa y perfecta -declaró Buda-. Por lo tanto, creo que soy más feliz que tú.

De este modo el Sangha fue creciendo, y el Dharma se extendió por todo lo largo y ancho del territorio. Sin embargo, a Buda no le interesaba el número de sus discípulos, y tampoco quería que la gente le siguiera con fe ciega, sino que deseaba que comprobara sus enseñanzas a través de la práctica, es decir, que las llevara a cabo y constatara su validez.

En cierta ocasión un grupo de jóvenes del clan Kalama lo visitó. Se sentían confusos por las doctrinas opuestas de los diferentes maestros espirituales de la época. Todos parecían predicar enseñanzas contradictorias. ¿Cómo podían escoger entre ellos? Buda contestó:

« No os guiéis por los rumores ni por lo que otros os digan. No hagáis caso de lo que habla la gente ni de lo que establece la autoridad de las enseñanzas tradicionizadas», sugirió que aquellos que se sentían demasiado violentos para preguntar directamente lo hicieran a través de un amigo. La respuesta fue un silencio apabullante. El Dharma había quedado perfectamente claro. A continuación Buda hizo la siguiente exhortación a sus seguidores: « ¡Las cosas condicionadas no perduran! ¡Luchad con toda vuestra conciencia!» Después de pronunciar estas palabras se sumió en un estado de meditación profunda y murió.

Durante la mayor parte de su actividad como maestro, Buda estuvo acompañado de su primo y gran amigo Ananda, de quien se dice poseía una memoria prodigiosa. A él se atribuyen todas las historias doctrinales de las escrituras budistas, ya que aparentemente recordaba todos y cada uno de los sermones de Buda y los reprodujo fielmente en la reunión del consejo del Sangha celebrado tras la muerte de Buda, estableciendo así las bases de una tradición oral que preservó las enseñanzas hasta que empezaron a plasmarse por escrito varios siglos después.

Durante los últimos dos mil quinientos años, la doctrina de Buda ha permitido a un incontable número de hombres y mujeres alcanzar la liberación, lo que llamamos la «salvación del corazón». En el parque de ciervos de Sarnarth, Buda, en compañía de sus primeros discípulos ascetas, puso en movimiento la rueda del Dharma.

Desde entonces ha rodado durante siglos a través de la India, Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya, Laos, Nepal, Tíbet, China, Vietnam, Corea y Japón. Millones de personas han quedado profundamente impresionadas por las enseñanzas, las cuales han originado cambios personales, sociales y culturales profundos.

Pero ¿qué es exactamente el Dharma y qué utilidad puede tener una doctrina que apareció hace dos mil quinientos años en la India?

II

EL DHARMA

Tras la muerte de Buda, sus seguidores recopilaron su s principales enseñanzas.

Más tarde tomaron forma poética y así se transmitieron de generación en generación en lo que constituye uno de los episodios más impresionantes de tradición oral en la historia de la humanidad, pues el volumen «literario» así difundido era amplísimo. Similar en su naturaleza oral a la poesía épica griega de tradición homérica, era mucho más extensa y estaba mejor organizada. Cuando finalmente empezó a plasmarse por escrito, aproximadamente en el siglo i a.C., ocupaba un volumen semejante a lo que en términos modernos sería una pequeña biblioteca.

Como el Dharma, nombre que se da al conjunto de enseñanzas de Buda, se escribió en pali, sánscrito y otras variantes de la lengua india contemporánea se extendió por todo el país. Además se enriqueció con material nuevo, y surgió una amplia literatura religiosa compuesta de los relatos de los sermones y discusiones de Buda, así como otras historias, parábolas, poemas y análisis.

La literatura religiosa budista no se reúne en una única Biblia, cómoda de manejar, sino que es muy vasta. Tradicionalmente se conoce con el nombre de *Tripitaka,* las Tres Cestas, rememorando quizá la época en que los textos se guardaban de esa forma. Incluye el *SutraPitaka,* colección de discursos pronunciados por Buda o sus discípulos iluminados, el *Vinaya-Pitaka,* que contiene la historia del desarrollo del antiguo Sangha así como el código monástico, y el *Abhidharma-Pitaka,* un compendio de psicología y filosofía budista.

La tradición budista se escindió en escuelas diferentes, cada una con su propia versión del *Tripitaka,* aunque entre ellas se aprecian numerosas coincidencias. Las versiones del Canon escritas en sánscrito se han perdido casi en su totalidad, y hoy en día las encontramos en su mayor parte traducidas al chino, el japonés y el tibetano. Sin embargo, el Canon Pali se conservó intacto en la lengua en que se escribió por primera vez.

Con el paso del tiempo, ramas y tallos nuevos brotaron del árbol del Dharma gracias a las aportaciones de la visión particular de grandes maestros iluminados. Además de su constancia en lengua escrita, la transmisión del Dharma también se produce por vía oral, de maestro a discípulo, e incluso de forma exclusivamente mental, en que la naturaleza de la realidad se pone de manifiesto mediante la comunicación directa, sin mediar ninguna clase de texto o liturgia. El Dharma puede transmitiese de cualquier forma que implique un mayor acercamiento del individuo a la comprensión de la verdad última.

Una de las formas más comunes de transmisión del Dharma son las «listas», método que el budismo emplea con frecuencia. Consideradas en su conjunto, dichas listas conforman una amplia matriz de interconexión entre la doctrina y el método y contienen la totalidad del Dharma. Consideradas individualmente, cada una encierra el fundamento de todas las demás, como si el Dharma fuera un gran entramado adornado con piedras preciosas, en que cada una contiene y refleja a la perfección la imagen de otra.

La lista de listas es muy larga. Por nombrar sólo una, existe aquella compuesta por los treinta y siete *Bodipakkhiya-Dhammas,* es decir, los treinta y siete «principios de la iluminación», que son los siguientes: los Cuatro Fundamentos de la Conciencia, los Cuatro Esfuerzos, las Cuatro Bases del Poder Psíquico, las Cinco Facultades Espirituales, los Cinco Poderes Espirituales, los Siete Factores de la Iluminación y la Noble Senda óctuple. Aunque sin lugar a dudas los principiantes encontrarán estas listas muy complicadas, de hecho constituyen un tesoro de enseñanza espiritual de un valor incalculable.

De todas estas enseñanzas, quizá las más conocidas sean las de las Cuatro Verdades Fundamentales y la Noble Senda óctuple, que forman la mayor parte del primer sermón de Buda sobre el Dharma.

LAS CUATRO VERDADES FUNDAMENTALES

Tal como he descrito, Buda se dedicó a la búsqueda de la iluminación porque se sentía profundamente insatisfecho. Tras constatarla inexorabilidad de la vejez, la enfermedad y la muerte, no podía cerrar los ojos y perderse en las distracciones superficiales que solemos utilizar para evitar enfrentarnos a las duras realidades de la vida.

Buda se percató de que la vida estaba marcada por una cualidad universal: nunca era totalmente satisfactoria. El término pali para esta característica de insatisfacción es *dukkha,* que etimológicamente aparece unido a la imagen de una rueda de carro mal ajustada, es decir, un objeto que no se mueve con suavidad, que es desigual e incómodo, y describe la idea de que las cosas nunca salen de¡ todo bien. La vida se compone de placer y dolor, ganancias y pérdidas, felicidad y tristeza, y en ella nunca se alcanza la satisfacción final y definitiva, jamás se consigue del todo lo que realmente se desea. Buda llegó a la conclusión de que éste constituía el problema humano fundamental.

Al afrontar el problema del *dukkha,* Buda adoptó una antigua fórmula médica india muy común que se basa en lo siguiente: se diagnostica una enfermedad; se identifica la causa; se determina la cura; se prescribe el remedio. Aplicando este análisis al problema fundamental de la humanidad, Buda llegó a las Cuatro Verdades Fundamentales.

La Primera Verdad Fundamental identifica el problema, a saber, la existencia de *dukkha* o insatisfacción. Como nunca nos sentimos satisfechos, avanzamos siempre en pos de la experiencia. Continuamente buscamos la satisfacción en lo que es insatisfactorio de por sí. Como ratones en una rueda, damos vueltas y más vueltas sin llegar a ninguna parte. La ganancia se convierte en pérdida, la felicidad cede paso a la tristeza.

Siempre creemos que la satisfacción completa se encuentra a la vuelta de la esquina y pensamos: «Si pudiera hacer esto o conseguir aquello, todo iría bien

y al final sería feliz.» Sin embargo, la realidad nunca es tal como la imaginamos. La rueda sigue girando sin parar.

La Segunda Verdad Fundamental afirma que la causa del *dukkha* reside en la codicia.

Nunca estamos satisfechos debido a que somos codiciosos por naturaleza. No importa lo que obtengamos, ni la cantidad ni la calidad; siempre ambicionamos más, queremos otra cosa, o deseamos que cierta situación acabe.

Entre el deseo y su contrapartida, la aversión, se establece el perfil y los límites de la personalidad («yo soy la persona que conduce este coche o aquél, compra en este sitio y en aquél, vive en este o aquel barrio, lleva esta ropa o esa otra... »). De este modo creamos nuestras frágiles identidades, pero la estructura resulta inestable, pues las cosas siempre cambian. La vida transcurre, y nos encontramos atrapados en un proceso inexorable de reconstrucción continua de nuestro yo; «me gusta eso, quiero aquello; no me gusta esto, no quiero aquello». Y así una y otra vez. Éste es el problema humano de la «no iluminación», es decir, la insatisfacción infinita provocada por el deseo.

La Tercera Verdad Fundamental establece que, al cesar el deseo, también cesa la insatisfacción.

Buda comprendió este hecho la noche de su iluminación. Al constatar que toda la existencia, el círculo infinito de nacimiento y muerte, tiene su origen en un deseo insaciable, no pudo seguir fingiendo que la codicia le proporcionaría alguna vez la satisfacción final con que le tentaba. Los lazos del anhelo se desvanecieron junto con todo aquello que le había limitado y cohibido: era libre.

La Cuarta Verdad Fundamental afirma que existe una senda que conduce a la eliminación del deseo: la Noble Senda óctuple.

LA NOBLE SENDA ÓCTUPLE

Los traductores suelen traducir la palabra pali *samma,* que se antepone a los ocho componentes o aspectos de la Noble Senda óctuple, como «correcto», lo que puede dar lugar a malas interpretaciones, como si existiera sólo una manera «correcta» de hacer las cosas, opuesta a una manera «incorrecta», y como si pudiera alcanzarse fácilmente la senda «correcta» y seguirla. Sin embargo, la senda budista no engloba sólo los conceptos «correcto» e «incorrecto», sino que se trata de algo mucho más elaborado, pues es un camino de práctica que siempre puede mejorarse. En lugar de «correcto», podemos usar la palabra «perfecto».

Por lo tanto, la Noble Senda Octuple consiste en la visión perfecta, la emoción perfecta, el discurso perfecto, la acción perfecta, la vida perfecta, el esfuerzo perfecto, la conciencia perfecta y el *Sarandi perfecto.*

La senda no se compone de simples pasos consecutivos, es decir, no se empieza por la visión y se asa a la emoción luego al discurso, la acción, la vida, etc., sino que se trabaja simultáneamente en diferentes aspectos y de diferente forma. Sin embargo, los distintos aspectos de esta senda pueden agruparse de diversas maneras. La más básica consiste en dividirlos en la Senda de la Visión y la de la Transformación.

La Senda de la Visión consta únicamente de la fase de la visión perfecta y se inicia cuando se logra obtener la primera visión de una forma de ser totalmente diferente. La Senda de la Transformación comprende los otros siete aspectos de la senda, que se refieren a los recursos a través de los cuales se reorientan cada una de las facetas del ser, de tal forma que el proceso se inicie de acuerdo con aquella primera visión.

LA SENDA DE LA VISIÓN

VISIÓN PERFECTA

Los primeros indicios de una visión perfecta pueden surgir espontáneamente. Quizá en un momento de inspiración lleguemos a vislumbrar por un instante la vasta interconexión entre todas las cosas vivas, o en un período de aflicción captemos la futilidad de este sistema de «poseer y gastar» tan nuestro. Algunas personas experimentan una primera visión de todo ello cuando encuentran a otras personas en cuya forma de vida observan una cualidad particular.

Las grandes obras artísticas, filosóficas y religiosas de la humanidad encierran cierto grado de visión perfecta, al menos en la medida en que todas ellas comunican algún aspecto de la realidad de las cosas.

A lo largo de dos mil quinientos años de historia, el budismo ha generado una amplia colección de enseñanzas o doctrinas referentes a la naturaleza última de la realidad y los diferentes métodos para alcanzarla. Afortunadamente no necesitamos dominarlos todos, sino sólo aquellos que nos ayudan a comprender con más claridad la realidad y a actuar en consecuencia. Uno de tales principios es el de las Tres Marcas de la Existencia Condicionada.

LAS TRES MARCAS DE LA EXISTENCIA CONDICIONADA

En su obra, Buda distingue entre dos estados diferen*tes: samsara y nirvana. Samsara* se corresponde al círculo infinito de nacimiento y muerte en que vagamos perpetuamente. Es el estado del ser no-iluminado. Por el contrario, *nirvana* es el estado de total libertad y creatividad espontánea interminable que aparece tras la erradicación total del deseo.

La naturaleza del *samsara* es la de un estado condicionado. Nuestra forma de ser, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos surgen en función de unas condiciones determinadas: los padres, la escuela, la nacionalidad y la raza. Todo ello condiciona de una forma particular, al igual que las noticias diarias, la climatología, la alimentación y las compañías. El ser humano posee una clase de mentalidad reactiva; los datos entran en el interior y la respuesta sale al exterior. Si entra luz de sol, se irradia felicidad; si entra lluvia, se transpira tristeza.

Por el contrario, el *nirvana,* sinónimo de la iluminación, es un estado de total penetración empírica en la naturaleza condicionada de todos los

fenómenos. Las mentes iluminadas no se sienten esclavizadas por la naturaleza condicionada de las cosas. Por lo tanto, la mente iluminada es completamente creativa, capaz de moverse en cualquier dirección a voluntad, y todo cuanto emprende resulta libre, fresco y espontáneo.

La existencia condicionada posee tres marcas o características: es insatisfactoria, fugaz e insustancial.

Al hablar de *dukkha,* la insatisfacción, en el apartado titulado Primera Verdad Fundamental, ya hemos explicado que la existencia condicionada es insatisfactoria.

Una de las razones principales de la insatisfacción de la existencia condicionada reside en su carácter intrínsecamente efímero. Nada perdura. Todo cuanto anhelamos y obtenemos se nos escapa de las manos. Las cosas siempre cambian, lo que resulta muy fácil de decir y, sin embargo, muy difícil de aceptar.

Tendemos a considerar los fenómenos condicionados como si fueran permanentes. Pensamos por ejemplo, que los amigos y la familia siempre estarán a nuestro lado, que el coche nunca se estropeará, o que nuestro par de zapatos favorito no se gastará. Y así, al engañarnos, experimentamos *dukkha.*

Dado que las entidades condicionadas son intrínsecamente efímeras, También son insustanciales. Hasta ahora nos hemos centrado principalmente en la dimensión psicológica de la existencia condicionada; nada perdura, y por eso sufrimos. Con el concepto de insustancialidad nos introducimos en la dimensión metafísica de condicionalidad.

Tomemos el ejemplo de este libro. Parece suficientemente sólido, como cualquier otro, pero convendría considerar las condiciones que han conducido a su elaboración. Probablemente la madera proviene de algún bosque de Canadá o Finlandia, donde se taló el árbol y se elaboró la pulpa que luego se transformó en papel. No debe olvidarse el sol que hizo crece los árboles, los leñadores que los talaron los alimentos que éstos usaron y los transportes realizados en daca una de las fases. Y luego debe tenerse en cuenta el autor, yo mismo, aquí sentado, escribiendo el libro con mi ordenador y mi impresora, mi comida y mis ropas, así como a mi maestro, sin el cual no tendría nada que decir, a mis padres, sin los cuales yo no existiría, y los padres de mis padres, y así infinitamente retrocediendo en el tiempo.

Igualmente deberíamos considerar al editor, los distribuidores, los libreros. El idioma inglés y su evolución también desempeñan un importante papel, así como el pali, el sánscrito, el tibetano, el chino y el japonés, o el arte de la escritura.

Todos estos aspectos constituyen condiciones esenciales que tenían que existir con anterioridad para que este libro sea lo que es en realidad. Si alguno de ellos hubiera sido diferente, este libro no sería como es. De hecho, quizá no existiría, pues sin la miríada de condiciones que precisa su elaboración, ningún «libro» esencial podría existir. En realidad se trata de una conjunción temporal de una amplia gama de condiciones. Y como las condiciones cambian, también cambia el libro. Se desgasta y ensucia, o nos aburre y lo guardamos. No

obstante, ocurra lo que ocurra, nunca deja de cambiar. Con el tiempo se convertirá en aserrín o pulpa para cartón. No hay nada en él que podamos distinguir, ningún elemento que nos permita identificarlo como «el libro», porque si lo arrojáramos a una hoguera, desaparecería. No existe ninguna entidad final, fija e inmutable que sea «el libro».

Podemos usar la etiqueta de «libro» y aplicarla a un pequeño modelo temporal dentro del flujo infinito de condiciones. Podemos utilizarla con gran precisión durante un tiempo para aludir a la forma particular en que algunas circunstancias han coincidido. En el fondo se trata sólo de eso, una simple etiqueta, y nunca debemos cometer el error de pensar que, puesto que empleamos dichas etiquetas para designar modelos, detrás de cada una de ellas existen «cosas» que de algún modo son fijas, sustanciales e inmutables.

Así pues, dado que en este sentido las cosas son efímeras e insustanciales y sólo responden a condiciones, también están (empleando un importante concepto del budismo Mahayana) «vacías». Todo aquello cuya existencia es fenoménica es *shunya,* es decir, vacío. Las cosas son y luego pasan, no comportan una realidad intrínseca.

A pesar de ello, olvidando este flujo mutable de condiciones, forjamos la ilusión de solidez y separación intrínseca. Dividimos el mundo en sujetos y objetos. Existen un «yo», una identidad-ego fija e inmutable, y un «no-yo», formado por el resto de las cosas vivas. A continuación separamos las cosas que nos gustan e intentamos incorporar a nuestra identidad-ego para que nos proporcionen una sensación de seguridad, de las que nos desagradan y procuramos mantener alejadas de nuestro yo a toda costa porque nos producen inseguridad. Esta dualidad fundamental sujeto/objeto constituye la fuente de todo sufrimiento.

Al aferrarnos a un mundo mutable y buscar la seguridad en lo intrínsecamente inseguro, experimentamos una decepción tras otra. La seguridad definitiva que anhelamos no existe en un mundo dualizado basado en un apego neurótico. Muy al contrario, la seguridad verdadera consiste en aprender a vivir sin ningún vínculo enfermizo. Sin embargo, este estado no significa un aislamiento estéril del resto del mundo, sino que se trata de un estado en que se experimenta una profunda interconexión con todo ente vivo, en que no intentamos excluir ciertas cosas o personas para aferrarnos con desesperación a otras. Sencillamente aceptamos que nosotros mismos, las cosas y la gente son lo que realmente son, no lo que queremos que sean. Al asumir este hecho, somos libres para responder a todos los seres vivos con calor, amabilidad y comprensión.

Sin embargo, debemos evitar considerar el *samsara y el nirvana* como estados completamente opuestos, pues como el gran sabio Nagarjuna y otros maestros apuntaron, de hecho son inseparables. El *nirvana* no es ningún lugar -es decir, no se trata de una especie de cielo budista-, sino que es aquí y ahora.

Entender el *samsara* como lo que realmente es *(samsara)* implica sentir el *nirvana.* Como Krishnamurti afirmó: «La aceptación incondicional de lo condicionado es lo no condicionado.»

Sin embargo, tendemos a no aceptar lo condicionado como tal. Nos empeñamos en tratarlo como si no fuera condicionado, como si realmente pudiera proporcionarnos una satisfacción extrema y completa, como si las cosas que nos gustan y la gente a que amamos hubieran de estar con nosotros para

siempre, como si el *samsara* fuera en realidad sustancial y seguro. Y por eso no experimentamos la identidad del *samsara* y el *nirvana* y seguimos engañándonos. De forma errónea, nos aferramos al *samsara,* lo que provoca sufrimiento. Tenemos un largo camino por recorrer y mucho trabajo por hacer antes de poder decir honestamente que sentimos la identidad del *samsara* y el *nirvana.* Para nosotros el *samsara* está aquí, mientras que el *nirvana* es un estado que se encuentra más allá del horizonte de nuestro ser actual, al final de un camino espiritual que podemos empezar a recorrer.

Conocer las Tres Marcas de la Existencia Condicionada, es decir, comprender su verdad, no sólo intelectualmente, sino también desde lo más profundo del ser, dejando que este enfoque cambie nuestro comportamiento, significa gozar de una perspectiva coherente de la visión perfecta e implica dar el primer paso en la Noble Senda óctuple.

LA SENDA DE LA TRANSFORMACIÓN

EMOCIÓN PERFECTA

Normalmente comprendemos la verdad de las cosas con bastante claridad en el ámbito intelectual, pero existe una profunda implicación emocional que nos impide actuar. Por ejemplo, casi todos los fumadores saben que fumar resulta perjudicial para su salud y que deberían abandonar el hábito; sin embargo, en un nivel más profundo, más emocional y menos consciente, no tienen ninguna intención de dejar de fumar. Las personas no sólo actúan impulsadas por la razón. Continuamente comprobamos que, de hecho, las emociones son más fuertes que la razón, y que para hacer algo de cierta importancia se precisa disponer de una cooperación total del aspecto emocional de nuestra naturaleza. Para la mayoría, el problema espiritual principal estriba en encontrar equivalentes emocionales al entendimiento intelectual. Por eso, la emoción perfecta, de *samma-samkalpa,* constituye el paso siguiente al de la visión perfecta.

El término *samkalpa* suele traducirse como «propósito», «intención» o «reflexión», aunque alude más bien a la «voluntad». La palabra designa la armonización de todos los aspectos emocionales y volitivos de nuestro ser con nuestra visión de la verdadera naturaleza de la existencia.

Quizá como resultado de los antecedentes teístas de la cultura occidental, tendemos a pensar, aunque de forma inconsciente, que de alguna forma somos estáticos e incapaces de experimentar cambios. Como suele decirse, «soy como soy». Probablemente detrás de esta creencia se esconde la idea de «soy como Dios me hizo y no puedo cambiar». Sin embargo, el budismo sugiere que no existe ningún plan divino. Lo que somos en este momento es el resultado de las condiciones que nos han precedido, y modificando algunas de estas condiciones en el presente podemos cambiar nuestra propia identidad para el futuro. En otras palabras, es posible provocar de forma consciente una mejora en el estado emocional.

La tradición budista ha desarrollado una amplia gama de prácticas dirigidas a generar estados mentales y emocionales más positivos. Algunos de ellos se explican en el capítulo 5.

DISCURSO PERFECTO

En Occidente tiende a dividirse al individuo en cuerpo y mente, o incluso en cuerpo, mente y alma. En cambio, la tradición budista divide a la persona en cuerpo, discurso y mente. El habla es la prerrogativa exclusiva del ser humano. Nuestras madres y maestros nos educaron mediante el habla, y casi toda nuestra cultura depende de una forma u otra de la expresión oral o textual. El habla conforma el mundo en que vivimos. Al denominar las cosas, las dibujamos de una manera particular, y al expresar nuestros pensamientos y sentimientos los convertimos en parte del dominio público en que nos movemos. Lo que expresamos es en gran medida lo que somos y lo que es nuestro mundo.

Una experiencia muy útil consiste en permanecer unos días en silencio (sin leer, ver la televisión, ni hablar) y comprobar qué efecto produce eso en el estado mental. Si las condiciones son buenas, como en algunos refugios budistas, la mayoría de la gente considera que el silencio continuado ejerce un profundo efecto clarificador y proporciona mucha energía. Sin embargo, pocas veces estamos en silencio. Vivir en este mundo es hablar, y como nuestro discurso produce un efecto tan intenso en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea, debemos transformarlo a la luz de nuestra perspectiva de visión perfecta. Por lo tanto, el discurso perfecto es aquel que ante todo transmite la verdad.

Si al hablar engañas, todo se convierte en un engaño; si dices la verdad, todo se convierte en verdad. Más allá de la verdad no hay engaño, pero más allá del engaño no hay ninguna verdad particular.

¡Seguidores de la senda budista!,
¿Por qué buscáis empecinadamente la verdad en lugares lejanos?
¡Buscad el engaño y la verdad en el fondo de vuestros corazones!

Seguir la senda que marca la visión perfecta significa defender siempre la verdad en cualquier situación, por muy desagradable que sea.

El discurso perfecto también debe estar encaminado a evitar discordias superfluas entre las personas, y ha de ser amable, útil y armonioso. Además, dados su poder y la cantidad de energía que puede irradiar, el discurso perfecto nunca es frívolo, aunque puede ser, y de hecho lo es a menudo, alegre, irónico y divertido.

ACCIÓN PERFECTA

En el estadio de la acción perfecta, la perspectiva de la visión perfecta empieza a afectar a nuestras vidas, incidiendo directamente en el comportamiento. La acción perfecta corresponde a la dimensión ética de la vida.

El sistema ético occidental judeocristiano que hemos heredado se concibe normalmente en términos de mandamientos. Dios dictó las reglas morales de la humanidad cuando Moisés subió al monte Sinaí y bajó con las Tablas de la Ley, que entregó a los hijos de Israel durante una imponente tormenta de rayos y truenos. Por eso tendemos a considerar la ética como un conjunto de obligaciones morales impuestas por una autoridad superior externa. En cambio, la ética budista no es teológico, sino psicológica. En lugar de actos «buenos» y «malos», el budismo habla de acciones «hábiles», o positivas, y acciones «inexpertas», o negativas, determinadas por la calidad de los estados mentales que las originan.

La visión perfecta revela que el mundo es un flujo constante de condiciones interconectadas, de tal modo que todos los seres vivos son interdependientes. Las acciones hábiles, motivadas por la generosidad, la bondad y la comprensión, concuerdan con esta visión de la realidad de las cosas. Conducen a profundizar en la experiencia de la realidad y a una reducción del egoísmo mezquino. Las acciones inexpertas, motivadas por la codicia, el odio y el engaño, generan sufrimiento e incomunicación, nos apartan del resto de la vida y refuerzan el egoísmo doloroso y paralizante que las ha provocado.

Buda no estableció ninguna serie de reglas. Sin embargo, sugirió todo un repertorio de directrices éticas o pautas de comportamiento que constituyen la expresión natural de estados mentales hábiles. Las más conocidas son el conjunto de los Cinco Preceptos, que indican la necesidad de abstenerse de matar, robar, practicar una mala conducta sexual, mentir y envenenar. En el capítulo 4 se describen estos preceptos detalladamente.

VIDA PERFECTA

Los estadios precedentes de la Noble Senda óctuple se refieren a la transformación que experimenta el individuo mediante la visión perfecta. 1 a vida perfecta corresponde a la transformación no sólo del individuo, sino también de la sociedad.

Actualmente, el mundo es una red cada vez mayor de actividad interconectada, mucho más compleja que en los tiempos de Buda. Las consecuencias indirectas de nuestros actos cotidianos son diversas y variadas. Por ejemplo, al encender una luz, contribuimos a la aparición de lluvia ácida en algún bosque lejano debido a la nube de sulfuro que genera la central eléctrica; los gases que los tubos de escape de los coches liberan en la atmósfera son responsables, entre otras cosas, de la destrucción del sistema ecológico de la zona sur del Sahara en África; la compra de una sencilla camiseta blanca favorece la contaminación de algún río con lejía y probablemente sirve para

perpetuar el sistema de explotación del obrero en la fábrica donde se manufacturó.

Vivir en este mundo industrializado significa contribuir de algún modo a la destrucción ambiental y la explotación económica.

Al mismo tiempo, las naciones industrializadas se ven sometidas a una tremenda presión para producir y consumir. Quienes tienen trabajo son más ricos que nunca, pero se hallan bajo una presión constante que les obliga a rendir, lo que va en menoscabo de su ocio. Por otra parte, los desempleados, sin apenas períodos de actividad, disponen de una gran cantidad de tiempo libre, pero viven en una pobreza degradante. Ninguna de las dos opciones favorece una existencia dedicada al desarrollo de las aplicaciones de esa primera perspectiva de visión perfecta.

Al constatar la insatisfacción intrínseca que produce este sistema de obtener y gastar, los budistas siempre han llevado una vida austera, consumiendo poco, compartiendo en la medida de lo posible y ganándose el sustento con métodos que no se ajustan a sus objetivos espirituales. No obstante, en nuestro mundo actual, tan extremadamente complejo, no podemos pensar sólo en nosotros mismos, pues todos nuestros actos repercuten en los demás y viceversa. Por ello, muchos budistas consideran la necesidad de trabajar en ámbitos sociales y el cambio personal como parte de la práctica budista. Volveremos a tratar este tema en el capítulo final.

ESFUERZO PERFECTO

Por supuesto, no resulta fácil conducir todos los aspectos vitales para que concuerden con la visión de la existencia revelada en el estadio de la visión perfecta, pues tenemos hábitos muy arraigados. Sin embargo, es posible. Para ello sólo se precisa un esfuerzo constante.

La tradición budista incorpora en este punto otra de las «listas» mencionadas, los Cuatro Esfuerzos, que se proponen: prevenir la aparición de posibles estados mentales negativos, erradicar los estados mentales negativos ya aparecidos, desarrollar posibles estados mentales positivos y mantener estados mentales positivos presentes.

1. Prevenir la aparición de posibles estados mental es negativos:

El esquema budista contempla seis sentidos, los cuales corresponden a los cinco sentidos que ya conocemos más el de la mente, que sería el sexto sentido. Los estados mentales negativos se presentan cuando algo penetra en la mente a partir del recuerdo o uno de los otros cinco sentidos y reaccionamos con deseo u odio. Al pasar por delante de un escaparate y ver algo atractivo, surge la codicia; queremos poseerlo, y ese deseo se implanta en la mente, crece y se refuerza hasta que es finalmente satisfecho.

Para evitar que esto ocurra deben «protegerse las puertas de los sentidos» y vigilar lo que dejamos entrar en ellos. Si somos más conscientes de las impresiones sensitivas que permitimos penetrar en la mente y los

pensamientos, sentimientos y recuerdos que tenemos, podremos empezar a discriminar los impulsos que conducen a estados mentales positivos.

2. Erradicar estados mentales negativos ya aparecidos:

Cinco son los obstáculos del progreso espiritual (de nuevo otra «lista»): el anhelo neurótico de la experiencia sensitiva (que conduce a situaciones como comer con exceso); la mala voluntad; la pereza y la apatía; la inquietud y la ansiedad, y finalmente la duda y la indecisión neurótica (en el sentido de no ser capaz de comprometerse con lo bueno). Éstos son los estados mentales negativos básicos que debemos erradicar.

Las mentes libres de estos cinco obstáculos son como un gran lago de aguas frías y claras. Por el contrario, el ansia neurótica es como agua a que se añade un tinte. Al principio todo es exuberante, lleno de colorido, y nos sentirnos cautivados por la mezcla de colores, que, sin embargo, al cabo de un tiempo se mezclan entre sí para convertirse en un marrón oscuro fangoso. La mala voluntad es como agua hirviendo, la pereza y la apatía son como una charca repleta de malas hierbas. La inquietud y la ansiedad son como un estanque de aguas agitadas por el viento. Finalmente, la duda y la indecisión neurótica son como el barro.

Para contrarrestar estos impedimentos, las enseñanzas proponen cuatro «antídotos».

- ❖ En primer lugar deben considerarse las consecuencias de ceder a dicho estado mental. Si uno se deja arrastrar por la irritación, acabará hablando con rudeza a alguien, con lo que le causará un dolor inmerecido, o tal vez actúe con violencia. Así pues, conviene preguntarse qué dolor, desorden y confusión resultaría de nuestra actitud. Algunas personas se rinden a la gula y engordan. Deberían preguntarse si deseaban eso cuando comieron la tercera ración de pastel.
- ❖ El segundo método consiste en cultivar lo contrario. Todos los estados mentales negativos ofrecen una contrapartida positiva. Si cierta persona nos inspira aversión, puede trabajarse para alimentar sentimientos agradables hacia ella. Existen prácticas de meditación diseñadas para provocar estos cambios. En el capítulo 5 se describe una de ellas en concreto.

- ❖ El tercer método se basa sencillamente en no prestar demasiada atención al estado mental negativo. En este caso podríamos comparar la mente con un cielo azul radiante; los estados mentales serían nubes que se deslizan por él para disiparse poco después. Si no nos identificamos con un estado mental pasajero, si nos fortalecemos frente a él, estaremos en condiciones de favorecer que se desvanezca.
- ❖ El cuarto método, que debe ser utilizado únicamente como último recurso, consiste en la supresión, que no equivale a

«represión»; mientras que ésta es inconsciente y perjudicial a nivel psicológico, en el caso de aquélla domina la conciencia para evitar sucumbir a la seducción de un estado mental negativo. Éste es el método empleado por algunas personas que consiguen finalmente dejar de f u mar.

3. Desarrollar posibles estados mentales positivos:

Si bien pueden desarrollarse estados mentales positivos mediante el contacto y disfrute de la naturaleza y las artes, la comunicación con los amigos o a través de actos de bondad y generosidad, el método principal que utilizan los budistas consiste en la práctica sistemática de la meditación.

La meditación budista tiene como objetivo la transformación total de la conciencia. Es un medio por el cual la mente trabaja de forma sistemática para provocar cambios deseados en el ámbito de la conciencia. La meditación constituye una de las prácticas budistas esenciales (Buda alcanzó la iluminación durante la meditación). La iconografía budista tiende a centrarse en este aspecto, y todos los grandes maestros budistas la han utilizado y enseñado.

Existen numerosas técnicas de meditación budista, una muestra representativa de las cuales se describe con detalle en el capítulo 5.

4- Mantener estados mentales positivos presentes:

Después de prevenir y erradicar estados mentales negativos y haber desarrollado estados mentales positivos, es esencial seguir esforzándose, pues resulta muy fácil volver atrás. Sólo mediante una práctica espiritual regular, cualquiera que sea, se consigue mantener el ritmo de progreso llega un punto en que ya se ha avanzado tanto que los progresos se producen de forma natural y espontánea, pero la mayoría de personas debe recorrer un largo camino hasta alcanzarlo. Mientras tanto, nos hallamos sujetos a la atracción gravitatoria de los viejos hábitos y condicionamientos. Sólo la práctica regular, especialmente de la ética, la meditación y la reflexión sobre las enseñanzas de Buda, nos ayuda a seguir adelante.

CONCIENCIA PERFECTA

La primera perspectiva de visión perfecta es un ejemplo de conciencia mayor, la cual se pierde con demasiada facilidad. En este estadio del camino nos ocupamos de cultivar un nivel de conciencia superior y más continuada.

La palabra pali *sati,* que aparece en este estadio de *sammasati,* significa literalmente «recuerdo», aunque suele traducirse por «atención», o en ocasiones «conciencia», la idea de atención o recuerdo tiene connotaciones de continuidad de propósito. En este sentido, la mayoría de las personas no son ni particularmente atentas ni conscientes. T.S. Eliot lo describe con precisión cuando habla de «distraerse de la distracción mediante la distracción».

Ello obedece a que el ser humano no es un yo exclusivo y unitario, sino más bien un gran paquete de individualidades unidas y comprendidas de alguna manera en el mismo cuerpo. Por ejemplo, el yo número uno decide que este año adelgazará; así pues, se informa de las últimas dietas y compra una báscula de baño. Sin embargo, el yo número dos no lo consiente y, en cuanto se le presenta la oportunidad, abre la nevera para picar. Mientras tanto, el yo número tres se pregunta si una pequeña infidelidad dará cierta emoción a su vida. El yo número cuatro, que realmente ha asumido aquel profundo condicionamiento católico, ¡nunca lo permitirá! Esta persona necesita aprender a meditar. De ese modo, los diferentes seres se conocerán entre sí y dejarán de luchar para moverse en la misma dirección.

No sólo estamos psicológicamente fragmentados, sino que desde el punto de vista budista estamos casi siempre dormidos. Sumidos en un confuso torbellino de sensaciones efímeras, recuerdos, sentimientos, pensamientos y emociones, sólo tenemos una conciencia muy superficial del momento presente. Normalmente nos hallamos perdidos en una neblina de preocupación y ansiedad, o apabullados por la sobrecarga sensorial propia de la vida moderna (tareas que realizar, gente a la que ver, plazos que cumplir, etc.). Muy ocasionalmente nos paramos y observamos. Quizá nos sobrecoge la belleza de la puesta de sol y nos detenemos para contemplarla. Y esos escasos momentos de atención concreta y tranquila son muy diferentes. Son los momentos en que realmente estamos vivos.

> La conciencia es el camino hacia la inmortalidad, y su falta el camino hacia la muerte. Quienes son conscientes no mueren, mientras que los que no lo son están muertos.

Conociendo esta distinción, aquellos espiritualmente maduros se regocijan en la conciencia y se deleitan en la esfera de los nobles.

Inmersos en estados superconscientes, atentos, y esforzándose siempre, los sabios consiguen conocer el *nirvana,* la seguridad insuperable.

La gloria de aquel que sea fuerte, atento, puro en sus actos, considerado, comedido, justo y consciente, crecerá enormemente.

Mediante la energía, la conciencia, la contención y el control, el hombre que comprende erige una isla para sí que ninguna corriente puede anegar.'

Cuatro son los objetos principales a partir de los cuales podemos cultivar la conciencia: nosotros mismos, nuestro entorno, los demás y la realidad.

Se empieza con el cuerpo. Merece la pena detenerse de vez en cuando a pensar en qué medida somos conscientes de nuestro cuerpo en un momento determinado; cuál es la posición de los pies y las manos, cómo colocamos el tronco o la cabeza, cómo respiramos, deprisa o despacio, profunda o superficialmente.

Para desarrollar y mantener una conciencia continua del cuerpo y los movimientos hemos de moderar el ritmo y aprender a hacer una cosa después de otra. De esta forma, no sólo empezaremos a desarrollar un sentido más continuo de nuestro ser, sino que nuestros movimientos serán más gráciles y lograremos realizar nuestros propósitos de una forma más eficaz. Si hacemos cada cosa en su momento, concentrándonos en ello, conseguiremos mucho más que si nos precipitamos en una actividad frenética en un estado de continuo nerviosismo apenas contenido.

-~ Posteriormente pasamos a la conciencia de los sentimientos y las emociones, que se diferencian entre sí. Los sentimientos son simples, es decir, son agradables o dolorosos, fuertes o débiles. Por lo general, las emociones son más complejas. Cuando nos encontramos con alguien que nos gusta, experimentamos un sentimiento agradable, y luego surge toda una serie de emociones diferentes. Dado que la vida emocional suele ser bastante contradictoria, no siempre resulta fácil tomar conciencia de las emociones en todos sus niveles de profundidad y complejidad. Podemos empezar aprendiendo a reconocer los sentimientos a medida que surgen, ya sean agradables o dolorosos, para después admitir nuestras emociones a medida que seamos conscientes de ellas.

En Occidente hay personas que tienden a rechazar sus emociones y reprimirlas, y otras que se muestran muy preocupadas por todos los sutiles aspectos de su vida emocional. El budismo abre un camino intermedio entre estos dos extremos al sugerir que, en primer lugar, hemos de considerar nuestro estado emocional para luego reconocerlo y, si' es necesario, cambiarlo, transformando las emociones negativas y desarrollando o reforzando las positivas.

Seguidamente se llega al estadio de la conciencia de los pensamientos. A menudo ignoramos en qué estamos pensando en un momento determinado. Los pensamientos entran en la mente al azar, se mueven en un torbellino y luego se desvanecen sin haber producido ningún efecto significativo. Cobrando conciencia del proceso de pensamiento, nuestras ideas resultarán más eficientes. Al prestar atención al proceso mental, es posible seguir cada uno de los pensamientos hasta su conclusión y luego actuar en consecuencia. El pensamiento interrumpido, opuesto al discursivo, es poco frecuente, pero al prestar mayor atención a los procesos de pensamiento se puede calmar el zumbido constante del discurso mental y empezar a utilizar los pensamientos de forma creativa. A la larga, y con la ayuda de prácticas tales como la meditación, se puede aprender a acallar totalmente el parloteo mental durante algún tiempo y experimentar una conciencia pura, clara y radiante.

Pasamos ahora a la conciencia del entorno. A medida que se profundiza en la conciencia del propio yo, se comprende y aprecia la realidad exterior con mayor claridad (por ejemplo, las motas de polvo en un rayo de luz, los colores y texturas de una pared de ladrillos, el trino de los pájaros, los colores de las hojas de los árboles en otoño, etc.).

Asimismo se presta más atención a los demás, se perciben sus sentimientos y emociones reflejados en sus posturas y expresiones, y se les escucha más atentamente, algo cada vez menos habitual. En ocasiones, el mejor regalo que podemos ofrecer a alguien es escucharle con toda nuestra atención.

Finalmente llegamos al nivel de conciencia más elevado: la conciencia de la realidad. En primer lugar debemos reconocer que por lo general no somos

conscientes de la realidad. La mayor parte del tiempo nos hallamos inmersos en un mundo de proyección ilusoria, aceptando nuestras reacciones subjetivas e inmediatas como si fueran definitivamente reales y tuvieran una existencia independiente de nosotros. Las proyectamos en la realidad y así vivimos en un mundo construido con el frágil tejido de nuestros deseos y aversiones. Cuando nos sentimos tristes, el mundo es un horrible pozo de desesperación, y cuando estamos felices se convierte en un alegre parque de atracciones. Para adquirir mayor conciencia de cómo son las cosas en realidad, podemos empezar por distanciarnos de nuestras respuestas subjetivas e inmediatas y así intentar adaptar un punto de vista más subjetivo respecto a nuestras valoraciones.

Podemos además profundizar en aquellas verdades que nos ha revelado la primera perspectiva de la visión perfecta, meditándolas, intentando tenerlas presentes, permitiendo que nos transformen en niveles cada vez más profundos. Asimismo podemos contemplar formulaciones que apunten a la verdadera naturaleza de las cosas como las Cuatro Nobles Verdades o las Tres Marcas de la Existencia Condicionada.

SAMADHI PERFECTO

La palabra samadhi significa «el estado en que se está fijo o establecido». Caben dos interpretaciones a esta definición: puede aludir a la fijación de la mente en un único objeto, como ocurre en la concentración meditativa, o bien referirse al estado de permanecer fijo o establecido en la realidad final. En esta última acepción, el *samadhi* perfecto representa la culminación de la senda, el punto en que la visión inicial se cumple en su totalidad y el ser se transforma de manera completa e irreversible.

Tradicionalmente existen tres *samadhis,* tomando la palabra en su sentido más amplio. Aunque no están al alcance de todos nosotros, conviene explicarlos, pues nos proporcionan una idea del objetivo. No se trata de estados que se excluyen entre sí, sino que representan diferentes dimensiones de un mismo *samadhi.*

En primer lugar se encuentra el *samadhi* sin imágenes, que indica que tal estado se halla libre de cualquier conceptualización. Es un estado de conciencia total, pero sin pensamiento discursivo alguno, como si se tratara de un cielo azul claro y luminoso sin ningún rastro de nubes.

El siguiente es el samadhi sin dirección, un estado de reposo y tranquilidad total, en que no se experimenta ningún impulso de moverse en dirección alguna. Es un estado de total serenidad, como una esfera perfecta que se apoya sobre una línea perfecta. No puede moverse en ninguna dirección, pero tampoco existe el impulso de hacerlo. Todos los deseos egoístas han sido eliminados en este estado de espontaneidad perfecta.

Finalmente está el *samadhi* de la vacuidad. Se trata de un estado de total realización de la naturaleza última de la realidad, es decir, un estado en que

todas las cosas poseen la misma naturaleza, y esta naturaleza no tiene esencia de tal. Como dice el *Sutra Principal:*

... la forma no es más que el vacío,
El vacío no es más que la forma.
La forma sólo es vacío, y el vacío, forma.

Sentimiento, pensamiento y elección,
La conciencia en sí misma es lo mismo que esto.

Todas las cosas son el vacío primario, que no nace ni se destruye.
Tampoco es turbio ni puro, ni crece ni disminuye...

Así pues, sabed que el Bodhisattva,
sin aferrarse a nada pero reflexionando en la sabiduría prajna
está libre de cualquier obstáculo ilusorio,
harto del miedo que engendra y alcanzar el nirvana más puro.

Todos los budas del pasado y el presente,
y los budas del futuro,
a través de la sabiduría prajna,
alcanzan la visión completa y perfecta...

La Noble Senda óctuple termina aquí, o mejor dicho, en este punto desaparece de la vista, pues continúa mucho más allá del horizonte de nuestra conciencia actual, hacia dimensiones de una libertad y creatividad siempre superiores.

Sin embargo, no debemos pensar que la Noble Senda óctuple posee un inicio, una mitad y un final definidos, como si cada estadio se atravesara sólo una vez. Por el contrario, el camino es acumulativo. A cada paso que avanzamos en la Senda de la Transformación, nuestra capacidad para alcanzar una visión perfecta se intensifica. Cuanto más potente es la visión, más motivados nos sentimos para trabajar en nuestra propia transformación. Unas veces el progreso es lento y continuo, otras se producen avances espectaculares. En ocasiones quizá nos sentiremos atascados, pero si seguimos esforzándonos, el progreso está asegurado.

Las Cuatro Verdades Fundamentales, la Noble Senda óctuple, las Tres Marcas de la Existencia Condicionada, la Vacuidad Intrínseca de todos los Fenómenos la identidad del *samsara* y el *nirvana,* los Cinco Preceptos, la meditación, los Cuatro Esfuerzos, los Cinco Obstáculos, los Cuatro Antídotos, los Cuatro Objetos de la Conciencia, los Tres *Samadhis,* todas ellas son enseñanzas a cuya práctica merece la pena dedicar la vida. Aunque sólo representan una ínfima parte de todas las doctrinas budistas, al menos pueden proporcionarnos una idea de lo que es el Dharma.

III

EL SANGHA

Cuando Buda abandonó su hogar para convertirse en un vagabundo, se limitó a seguir una práctica bastante común en aquella época. Otros muchos erraban por los caminos, solos o en pequeños grupos, bajo el liderazgo de un maestro espiritual o en solitario. Cuando reunió a sus primeros discípulos en el parque de ciervos de Sarnath, Buda imitaba a otros maestros espirituales de la época, pues la extensa comunidad de ascetas vagabundos ya se hallaba dividida en una serie de *sangrías,* o asociaciones religiosas, que se agrupaban en torno a un maestro concreto. En aquellos tiempos, Buda era considerado simplemente otro fundador y dirigente de un sangha, al igual que Mahavira, fundador del Jainismo. Como los demás maestros, Buda enseñaba un dharma concreto, y de hecho fue éste, no su estilo de vida, lo que distinguió a sus seguidores del resto. Buda y sus primeros discípulos llevaban una vida basada en el código no escrito de la amplia comunidad asceta. Vestían hábitos confeccionados con trapos que encontraban, se rasuraban la cabeza y pasaban la mayor parte del año vagando de un lugar a otro. Vivían de las limosnas, se abstenían de mantener intercambio sexual alguno, no robaban, no mataban y no pronunciaban falsas afirmaciones sobre sus dotes religiosas. Al igual que los miembros de otras sectas parecidas, celebraban reuniones quincenales en que recitaban el *pratimoksha (en pali patimokkha),* o resumen en verso del dharma a que se habían adherido.

Una de estas estrofas se ha conservado en el *Dhammapada* y reza así:

Abstenerse de todo mal,
cultivar lo saludable
purificar el corazón:
éste es el mensaje de los budas.

El dominio de uno mismo es la práctica asceta superior;
« nirvana *es lo supremo»,*
afirman los budas.
Quien hiere al prójimo no avanza;
quien importuna al prójimo no es un solitario.

No hablar mal, no pronunciar injurias, guardar el patimokkha, *ser moderados con la comida, vivir solos en una morada retirada, dedicarse a la meditación; éste es el mensaje de los budas.*

La palabra «sangha» tiene muchos significados. Cuando aparece en cursiva adopta el significado pali o sánscrito más general para referirse simplemente a un grupo o conjunto de personas. Es este sentido el que ha trascendido en las lenguas indias modernas. En cambio, cuando aparece en mayúscula, tiene un sentido budista concreto u otro. Como la tercera de las Tres Joyas (Buda, el Dharma y el Sangha), alude exclusivamente al Arya Sangha, el Noble Sangha: aquellos cuyos conocimientos espirituales son tales que no existe la posibilidad de que vuelvan a caer en las garras del *samsara.*

En un sentido más general, Sangha se utiliza también para referirse a la vasta comunidad espiritual budista, es decir, aquellos que siguen las enseñanzas de Buda y viven de acuerdo con su Dharma.

EN BUSCA DEL REFUGIO

Cuando Buda viajaba de un lugar a otro se reunía con otras personas, entablaba conversación con ellas, y sus palabras les causaban casi siempre un efecto espectacular. Las gentes afirmaban que allí donde antes sólo había oscuridad, de pronto había luz; que algo que estaba volcado había vuelto a levantarse. En ocasiones el efecto que les producía escuchar el Dharma por primera vez era tan intenso que reorientaban completamente su vida, cambiaban la imagen que tenían de sí mismos y el mundo, lo que suponía aplicaciones profundas en su forma de vida futura. Esta transformación la expresaban con las siguientes palabras:

¡Buddham saranam gacchami!
¡Dhammam saranam gacchami!
¡Sangham saranam gacchami!

¡En Buda busco refugio!
¡En el Dharma busco refugio!
¡En el Sangha busco refugio!

Es decir, se comprometían a orientar sus vidas en torno a las Tres Joyas. Reconocían a Buda por su maestro, y la iluminación por su objetivo final. Consideraban el Dharma una guía y aspiraban a ser miembros (o en algunos casos proclamaban incluso su pertenencia) de¡ Arya Sangha.

El acto de buscar refugio en las Tres Joyas convierte a una persona en budista. Independientemente de las divergencias que han experimentado las escuelas budistas durante siglos, todas ellas comparten este aspecto.

La palabra «refugio» puede parecer engañosa al principio. A veces se interpreta como «huida», como si el budismo fuera una forma de escapismo. En realidad se trata precisamente de lo contrario. El hecho de buscar refugio no es exclusivo del budismo, sino algo inherente a la condición humana. Cuando emprendemos dicha búsqueda, ésta se convierte en el centro de todo, intentamos organizar la vida en torno a ella y la utilizamos para dotar de sentido a la existencia.

El ser humano busca refugio en cosas diferentes. Algunos se refugian en su profesión. Se definen a sí mismos en función de su trabajo: «Soy maestro», «soy abogado», o «soy arquitecto». Esto les proporciona una sensación de seguridad frente al desorden habitual de una vida normal. Saben quiénes son y dónde están. Otros se refugian en el amante, el maridoo laesposa, aquienes consideran unafuentefiabiede apoyoyconsuelo.

Algunas personas buscan refugio en sus pertenencias; el coche, por ejemplo, puede constituir el núcleo central de su identidad. El modelo y el color del automóvil que escogen anuncian su posición en el esquema global de las cosas.

Sin embargo, ninguno de estos refugios es seguro, pues todo lo mundano está sujeto a cambio. El trabajopuede perderse en cualquier momento, y la pareja puede dejar de querernos. Quizá nos roben el coche o se averíe; de todos modos, a la larga, y como todas las cosas, dejará de funcionar. Esto no significa que se deba abandonar la profesión, los seres queridos y las posesiones para entregarse a una vida espiritual, aunque algunos lo hagan. Sencillamente se trata de subrayar la inevitable inseguridad que encierra organizar toda una vida en torno a cosas condicionadas y, por tanto, sujetas a cambios. El único refugio seguro es la iluminación, lo no condicionado. Si la iluminación se convierte en el objetivo principal en la vida, todos los demás elementos se organizan alrededor de ella.

Cuando las Tres Joyas se constituyen en el centro vital de una persona, la forma en que esto afectará a los demás elementos de esa vida dependerá de hasta qué punto esa persona necesite encontrar un refugio, pues no todos los budistas lo buscan en la misma medida.

Existen cuatro niveles principales de búsqueda de refugio:

- En primer lugar encontramos el nivel «étnico», que encuadra a aquellos que se consideran budistas porque han nacido en el seno de una familia budista o viven en un país budista (si puede decirse que existe algún país budista). Estas personas cumplen con sus obligaciones religiosas de un modo nominal porque es lo que se espera de alguien que vive en dicha sociedad. Llevan a cabo sus deberes solamente en calidad de miembros del grupo a que pertenecen. Se denominan «budistas», lo que en este caso no es más que una marca de pertenencia cultural o lealtad al grupo.

Si bien el nivel étnico es correcto en todas sus extensiones, no suele llegar muy lejos, es decir, nunca ejercer demasiado importante. Para que el budismo cause un impacto significativo en la vida, debe practicarse conscientemente, ya que resulta imposible nacer en el camino espiritual.

- En segundo lugar se encuentra la búsqueda de refugio «provisional». Las personas que se hallan en este nivel experimentan el camino en diferentes grados. Quizá asisten a su primer curso de meditación budista, o intentan por primera vez vivir de acuerdo con los principios éticos budistas, o llevan años aplicando a sus vidas las doctrinas y métodos budistas, sin haberse comprometido definitivamente con las Tres Joyas. Quien desee conocer el budismo deberá pasar por este nivel. El budismo es *ehipassíko*, una palabra pali que significa «ir y ver»; es decir, sólo puede entenderse a través de la experiencia personal y directa.

- En tercer lugar se encuentra la búsqueda de refugio «efectiva», donde se hallan aquellos que se han comprometido con las Tres Joyas, es decir, que las han convertido en el núcleo central de su vida y han orientado el resto de sus actividades en torno a ellas. Se esfuerzan por crear las condiciones que facilitarán su propia práctica del budismo y la de los demás, y mientras dichas condiciones existan, practican el budismo con eficacia. Entre ellos encontramos monjes o cabezas de familia, que viven solos o en una comunidad espiritual. Practican la meditación con regularidad, estudian el Dharma, mantienen un estrecho contacto con otros miembros del Sangha y aplican los principios éticos budistas a todas sus actividades.

- Finalmente llegamos a la búsqueda de refugio «real». En este estadio, los practicantes budistas se han liberado hasta cierto punto de la atracción gravitatoria del *samsara.* Gracias a un esfuerzo espiritual continuo que fomenta la introspección creatividad espiritual irreversible. Ya no están confinados en los límites de su personalidad mundana y poseen una fe inamovible en las Tres Joyas. Su práctica ética es impecable, y dedican su vida a la liberación, sin distinguir entre la suya propia y la de los demás.

Se dice que las personas que han alcanzado este nivel de práctica se han «unido a la corriente», o que han manifestado la voluntad de la iluminación. Los textos tradicionales esbozan toda una serie de estados de desarrollo aún más avanzado, que, si bien algunos miembros del Noble Sangha han alcanzado, a la mayoría de nosotros nos resulta apenas concebible.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL SANGHA

Si bien los primeros discípulos de Buda fueron mendigos y vagabundos como él, los hacendados no tardaron en unirse al creciente Sangha. No todos adoptaron una vida de pobreza, pero muchos realizaron progresos espirituales considerables. Por ejemplo, las escritoras pali recogen los nombres de veintiún propietarios que alcanzaron la iluminación total y otros que al menos llegaron a unirse a la corriente.

Posteriormente el Sangha se escindió en cuatro grupos diferentes: los monjes, las monjas *(bhikkhus, bhikkhunis),* los hombres seglares y las mujeres seglares. A pesar de que sus miembros escogían estilos de vida diferentes, de hecho se trataba de un mismo Sangha.

> Hermanos, estas cuatro personas, llenas de sabiduría e introspección, son disciplinadas y doctas en el Dharma, han alcanzado la virtud completa Sangha. ¿Quiénes son estas cuatro personas? Hermanos, el monje, la monja, el hombre seglar devoto y la mujer seglar devota, que están llenos de sabiduría e introspección, son disciplinados y doctos y han alcanzado la virtud completa y traído la *luz* al Sangha. Hermanos, verdaderamente estos cuatro seres han traído la luz al Sangha.

Al principio la ordenación monástica en la creciente comunidad espiritual budista era muy sencilla. El aspirante declaraba su intención de buscar refugio en las Tres Joyas, y Buda contestaba: «Ven, *bhikkhu,* vive la vida espiritual para que cese del todo tu sufrimiento.» Con estas palabras aquél se convertía en miembro del *bhikkhu* Sangha.

Sin embargo, algún tiempo después de la muerte de Buda, la situación comenzó a cambiar. La comunidad de vagabundos se asentó en monasterios. El simple *pratimoksha* evolucionó hasta transformarse en un pormenorizado código de disciplina monástico que con el tiempo se convertiría en una obra muy amplia (sólo la traducción al inglés abarca seis grandes volúmenes). Establece con minuciosidad todos los detalles de la vida monástico y reglas diferentes, aunque muy parecidas, para cada una de las distintas ramas de la orden monástica; se enumeran al menos doscientas veintisiete reglas para los monjes y trescientas once para las monjas.

Al dedicarse única y exclusivamente a la vida espiritual, la orden monástica preservó y transmitió el Dharma. Naturalmente, conservaron y transmitieron las enseñanzas que más les interesaban. Con el tiempo el término «Sangha» pasó a designar sólo a la orden monástico y, hoy en día, en algunas partes del mundo budista, dicha palabra se refiere exclusivamente a la orden de monjes, *bhikkhu* Sangha (en los lugares en que esto ocurre, la orden de monjas ha acabado por desaparecer).

Tal rigidez en algunos elementos de la orden monástica provocó, aproximadamente ciento cuarenta años después de la muerte de Buda, el primer cisma importante. Por un lado destacaban los Sthaviravadinos o «Escuela de los Mayores», es decir, los monjes ancianos, para quienes el budismo era principalmente, si no de forma exclusiva, una religión para monjes. Se arrogaban el derecho de determinar qué era el budismo e intentaban imponer su visión de la doctrina a toda la comunidad. Enfrentados a ellos se encontraban los Mahasanghikas «Los de la Gran Orden». Más liberales, representaban las cuatro clases principales de miembros del Sangha: monjes, monjas, hombres y

mujeres seglares. Sostenían que, puesto que el Dharma había sido transmitido para beneficio de todos, independientemente del estatus socio-eclesiástico, el derecho de determinar la verdadera naturaleza de las enseñanzas recaía en toda la comunidad, no únicamente en una parte de ella, y que la elaboración de la versión común de la doctrina budista debía considerar todas las tradiciones existentes, incluyendo la del laicado.

Asimismo mantenían que no debía existir un ideal espiritual superior para los monjes y monjas y uno inferior para los seglares, sino que el ideal espiritual debía ser el mismo para todos. Según todos los indicios, los Mahasanghikas constituían la facción más numerosa y, por tanto, probablemente representaban el pensamiento budista de la época con más fidelidad que el grupo de los Sthaviravadinos, formado sólo por algunos miembros ancianos que pertenecían a un conjunto concreto de monasterios. A partir de la Sthaviravada surgieron posteriormente toda una serie de escuelas, denominadas por sus oponentes los Hinayana, o Senda Corta, mientras que de los Mahasanghikas se derivaron diversas escuelas que dieron lugar a un movimiento que escogió el nombre de Mahayana, o Gran Senda, y pretendía exponer las doctrinas budistas sin apartarse de su espíritu original.

Debido al universalismo y el optimismo que propiciaron su aparición, el Mahayana se convirtió para todos los seguidores de Buda en un ideal espiritual común que se inspiraba tanto en el ejemplo personal de Buda como en los escritos de sus enseñanzas. Se trataba del ideal del Bodhisattva, aquel cuyo corazón había elegido la iluminación por el bien de los seres humanos. Al mismo tiempo establecía una senda común tanto para los monjes como para los seglares, la Senda de las *Paramitas o* «Perfecciones», cuya relación más popular se compone de seis elementos. Para intentar vencer el individualismo espiritual que había imperado en el Sangha, el Mahayana hacía hincapié en el ideal de trabajar en aras de la bondad, no sólo para uno mismo, sino en beneficio de todos los seres vivos. Las Seis Perfecciones, a través de las cuales el aspirante a Bodhisattva se prepara para ese objetivo, son la generosidad perfecta, la ética perfecta, la paciencia perfecta, la energía perfecta, la meditación perfecta y la sabiduría perfecta.

La tradición Mahayana insistía en el hecho de que todos, tanto monjes como seglares, podían ser Bodhisattvas y, por tanto, budas potenciales. Por esta razón dicha escuela consiguió calmar las tensiones entre las diferentes facciones del Sangha, que se unieron en la consecución de un objetivo espiritual común y en la práctica de métodos espirituales idénticos o similares. Algún por un código monástico semejante al de los Sthaviravadinos conservadores y sus múltiples sucesores otros eran cabezas de familia.

Actualmente la filosofía de los Sthaviravadinos perdura en el budismo Theravada, que predomina en todo el sudeste asiático, mientras que las diversas formas de budismo tibetano y sinojaponés derivan del Mahayana.

Después de este cisma, la evolución más espectacular e interesante se produjo en el contexto del mahayana. Las escuelas Hinayana se ocuparon principalmente de preservar las enseñanzas básicas de Buda (tarea por la cual todos los budistas deberían estarles profundamente agradecidos), desarrollar el Abhidharma, una obra de un esfuerzo intelectual monumental, y elaborar el código monástico o Vinaya.

LAS RIQUEZAS DEL ARYA SANGHA

Con el desarrollo del Mahayana, el Arya Sangha se vio enriquecido con la figura de los Bodhisattva, seres humanos e incluso sobrehumanos que dedicaban la vida a la búsqueda de la iluminación, no sólo para sí mismos, sino para todos los seres vivos,

A medida que la figura humana e histórica de Buda se alejaba en el tiempo, el centro de devoción se trasladó de la persona de Buda al ideal de Buda, que, a su vez, ofrecía diversos aspectos, como la sabiduría y la compasión. Tales aspectos se representaban mediante personificaciones diferentes de Buda, es decir, figuras trascendentales de Buda, formas esplendorosas e incandescentes, llenas de luz, que emanan del vacío e irradian su calidad particular en todas las direcciones del quedaba representada por el Buda Amitabha, el Buda de *la* Luz Eterna, figura formada por una luz roja cálida que brilla como la puesta del sol.

Posteriormente apareció un conjunto de cinco Budas que se manifestaban como un *mandala,* o disposición esquemática. De¡ mismo modo que las diversas cualidades de Buda se plasmaban con más detalle, cada uno de los distintos Budas desarrollaba una familia espiritual, los Bodhisattvas trascendentales; hijos e hijas de los Budas que alumbraban el firmamento espiritual con las brillantes cualidades de sus actos compasivos en beneficio de todos los seres vivos.

La más conocida de estas figuras Bodhisattva trascendentales es Avalokiteshvara, hijo del Buda Amitabha y arquetipo de la compasión universal. Avalokiteshvara, que toma la forma de un joven príncipe indio, vestido y adornado con ostentación, lleno totalmente de una luz blanca brillante, sentado en posición de meditación y con cuatro brazos, encarna la actividad de la compasión iluminada en el mundo. Como las demás figuras del *mandala,* Avalokiteshvara terminó asociándose a un *mantra* determinado. Al igual que las figuras constituyen símbolos de luz, los *mantras* son símbolos de sonido. *El mantra* de Avalokiteshvara, OM MANI PADME HUM, se extendió por todo el mundo budista indo-tibetano, pues era una evocación de las cualidades de la compasión iluminada.

En el Tíbet, Avalokiteshvara es conocido y venerado con el nombre de Chenresig, y su *mantra* aparece esculpido o pintado en las rocas y piedras de todo el país. Cuando el budismo se difundió en China, Avalokiteshvara cambió de sexo para convertirse en la benigna y elegante Kuan Yin, vestida de blanco, la Bodhisattva *h*. nombre de Kannon o Kanzeon. Todas estas transformaciones apuntan a un Bodhisattva caracterizado por aparecer a los ojos de los humanos en la forma que más se adecue a sus necesidades.

Quizá un milenio después de la muerte de Buda, concretamente en el noroeste de india y Nepal, el budismo Mahayana empezó a evolucionar hacia el budisrno tántrico o Vajrayana, o Camino del Diamante, y «convirtió» los espíritus, duendes, diablos y demonios que poblaban la imaginación popular, al

budismo y los incorporó al *mandala* de los cinco Budas, enriqueciendo así en mayor medida el Arya Sangha.

EVOLUCIÓN POSTERIOR DEL SANGHA

Cuando el budismo zen empezó a adquirir importancia en Japón, alrededor del siglo, una figura más pasó a engrosar las filas del Arya Sangha: el *roshi,* aquel que ha alcanzado el objetivo principal de dicha tradición, a saber, la penetración directa en la verdadera naturaleza de la realidad. En términos técnicos, un roshi sería por lo tanto un Miembro de la Corriente. Sin embargo, no está del todo claro si esto sigue siendo cierto en el caso de todos aquellos que reciben tal título actualmente.

Más o menos en la misma época, el sistema *tulku em*pezó a desarrollarse en el Tíbet los *tulkus* son bodhisattvas, humanos o sobrehumanos que han tomado forma humana para conducir a la humanidad a la liberación. Son reencarnaciones de los lamas (lama es el equivalente tibetano de la palabra sánscrita *guru o* maestro). El sistema *tulku,* íntimamente relacionado con el sistema feudal tibetano, reemplazó tanto a los sus miembros se erigieron en maestros principales y fuente de toda autoridad espiritual (y a menudo mundana). Los *tulkus* son conocidos también por el título de *rimpoche,* «suma preciosidad». Algunos se hacen monjes, y otros se casan y son cabezas de familia. Cualquiera que sea su estilo de vida, son profundamente respetados y venerados por los budistas tibetanos.

En principio, todos los *tulkus* son bodhisattvas reencarnados. Aunque suele ser cierto en la mayor parte de los casos, no puede afirmarse con seguridad.

En el siglo XIX el nuevo gobierno Mejí de Japón decretó que todos los monjes debían casarse. La ordenación bodhisattva empezó a reemplazar a la ordenación monástica, pero como ésta sólo se concedía a aquellos directamente implicados en actividades pastorales, perdió el efecto unificador que había ejercido en un principio para convertirse en muchas regiones en una señal de profesionalismo religioso.

Así como el budismo se ha extendido cada vez más en Occidente, también lo han hecho las diferentes manifestaciones del Sangha budista. Se pueden encontrar *tulkus y bhikshus* en el Tíbet; *roshis* en Japón y Estados Unidos; *bhikkusen* Tailandia, Birmania, Sri Lanka o Reino Unido, mujeres como los hombres podían alcanzar la iluminación y las admitió en la orden monástico, ordenándolas *bhikkhunis,* algo totalmente revolucionario en aquella época. Por otro lado, se cuenta que Buda se mostraba muy reticente a incorporar a las mujeres en la orden y que sólo lo permitió cuando Ananda se lo rogó por tercera vez. Además, cuando por fin las admitió, estableció toda una serie de preceptos que incluyen los dirigidos a sus hermanos monásticos y muchos otros. En las escrituras Mahayana figuran ciertos ejemplos en que se manifiesta que la naturaleza femenina es inferior; por otro lado, en la misma obra aparecen algunas narraciones irónicas sobre mujeres jóvenes que reprenden y desconciertan a ancianos monjes venerables por no reconocer la destreza de la mujer para enseñar las doctrinas.

El linaje *bhikkhuni* se extinguió con la tradición Theravada. Nunca se impuso en el Tíbet y actualmente sólo pervive en las tradiciones chinas. Algunas mujeres, llamadas *anis,* se entregan a la vida monástica en la comunidad tibetana. En Tailandia son denominadas maejis. En cualquier caso, su posición es considerablemente inferior a la de los monjes ordenados que viven (al menos aparentemente) de acuerdo con los antiguos códigos monásticos, y las comodidades de que disfrutan son escasas, por no decir inexistentes.

No obstante, la situación es muy diferente en las comunidades budistas occidentales, que en su gran mayoría admiten a hombres y mujeres con las mismas condiciones. En Occidente, y cada vez más también en Oriente, algunos grupos de mujeres tratan de encontrar fórmulas para recuperar las órdenes tradicionales de *bhikshuni.* Quizá la solución estribaría en «importar» al Posteriormente, cuando el budismo comenzó a consolidarse en Occidente, aparecieron nuevos modelos de Sangha que respondían a las condiciones particulares del mundo occidental.

LAS MUJERES EN EL BUDISMO

Consideradas en su conjunto, las escrituras budistas son ambiguas en lo que se refiere a la posición de la mujer. Por un lado, Buda dejó muy claro que tanto las mujeres como los hombres podían alcanzar la iluminación y las admitió en la orden monástico, ordenándolas *bhíkkhunis,* algo totalmente revolucionario en aquella época. Por otro lado, se cuenta que Buda se mostraba muy reticente a incorporar a las mujeres en la orden y que sólo lo permitió cuando Ananda se lo rogó por tercera vez. Además, cuando por fin las admitió, estableció toda una serie de preceptos que incluyen los dirigidos a sus hermanos monásticos y muchos otros. En las escrituras Mahayana figuran ciertos ejemplos en que se manifiesta que la naturaleza femenina es inferior; por otro lado, en la misma obra aparecen algunas narraciones irónicas sobre mujeres jóvenes que reprenden y desconciertan a ancianos monjes venerables por no reconocer la destreza de la mujer para enseñar las doctrinas.

El linaje *bhikkhuni* se extinguió con la tradición Theravada. Nunca se impuso en el Tíbet y actualmente sólo pervive en las tradiciones chinas. Algunas mujeres, llamadas *anis,* se entregan a la vida monástica en la comunidad tibetana. En Tailandia son denominadas maejis. En cualquier caso, su posición es considerablemente inferior a la de los monjes ordenados que viven (al menos aparentemente) de acuerdo con los antiguos códigos monásticos, y las comodidades de que disfrutan son escasas, por no decir inexistentes.

No obstante, la situación es muy diferente en las comunidades budistas occidentales, que en su gran mayoría admiten a hombres y mujeres con las mismas condiciones. En Occidente, y cada vez más también en Oriente, algunos grupos de mujeres tratan de encontrar fórmulas para recuperar las órdenes tradicionales de *bhikshuni.* Quizá la solución estribaría en «importar» al budismo Theravada o tibetano la orden existente en China, que parece no

haberse interrumpido nunca desde las primeras ordenaciones de mujeres en tiempos de Buda. Resulta imposible predecir si esto se logrará finalmente. En cualquier caso, las mujeres que desean recuperar la orden se encuentran entre la espada y la pared; persiguen la igualdad con sus hermanos monásticos intentando recuperar la orden *bhikshuni* tradicional, que las colocaría de forma inequívoca en una posición inferior a la de los monjes. Por ejemplo, una de las reglas que tendrían que aceptar establece que todas las monjas, «aun cuando tengan cien años», deben mostrar deferencia en todo el momento hacia el monje más joven.

Parece, pues, que estas mujeres que buscan la igualdad de oportunidades y desean ser ordenadas en la religión budista deberían abandonar la cuestión de la ordenación de *bhikshuní* y adoptar uno de los nuevos modelos de órdenes y prácticas que en la actualidad su rigen en Occidente, y en que tanto hombres como mujeres reciben la misma ordenación y gozan de las mismas oportunidades.

AMISTAD ESPIRITUAL

Si bien de vez en cuando un período de soledad resulta muy útil, el budismo no puede practicarse únicamente en aislamiento total. Si se busca refugio en las Tres Joyas, aunque sea de forma provisional, se necesita el apoyo de los demás.

Un Sangha, o comunidad espiritual, se compone de hombres y mujeres que comparten un ideal común: la búsqueda de refugio en las Tres Joyas. Les une la inquietud de perseguir el objetivo de la iluminación, cultivar estados mentales positivos y reducir estados mentales negativos. Al abrazar conjuntamente tan altos ideales, se establece una amistad espiritual entre ellos. La amistad espiritual *(kalyana mitrata)* es una amistad *(mitrata)* completa, bella y noble *(kalyana).*

Existen dos clases de amistad espiritual: la «horizontal», que une a las personas que se hallan en un nivel espiritual más o menos parecido, y la «vertical», que se produce entre personas que se encuentran en diferentes fases de¡ camino. Se precisan guías y amigos espirituales o compañeros que compartan los esfuerzos y los logros.

Como hemos visto, Buda siempre viajaba con un compañero muy querido, en la mayoría de las ocasiones su amigo y primo Ananda. Un día, éste, tras reflexionar profundamente durante un rato, se volvió hacia Buda y exclamó:

-¡Señor, he estado pensando que la amistad espiritual es al menos la mitad de la vida espiritual!

Buda contestó:

-No digas eso Ananda. ¡La amistad espiritual es toda la vida espiritual!'

Muchas razones sostienen tal afirmación. En primer lugar, la senda de la iluminación se aprende en gran medida de los demás. De este modo se ha conservado el Dharma durante los últimos dos mil quinientos años. Los

maestros transmitieron su sabiduría y experiencia a sus discípulos en una cadena continua de amistad espiritual que se remonta al propio Buda y sin la cual el camino hacia la iluminación se habría desvanecido en la bruma del tiempo.

Además, la amistad espiritual proporciona un contexto a la autotrascendencia, pues ofrece la oportunidad de anteponer las necesidades de los demás a las propias. Resulta fácil decir que el sentido del yo es en el fondo ilusorio y que por lo tanto deberíamos preocuparnos por el prójimo tanto como por nosotros mismos; sin embargo, ponerlo en práctica es mucho más difícil. No obstante, en el marco de una profunda amistad espiritual cuesta mucho menos anteponer las necesidades de al menos una persona a las propias. Éste sería un buen inicio.

En una ocasión Buda visitó a su primo, el monje Anuruddha, y sus dos amigos, que vivían juntos en el parque del Bambú del Este, y les dijo:

> -Espero que conviváis en concordia y amistad, sin discutir, como la leche y el agua, mirándoos unos a otros con bondad.

Anuruddha respondió:

> -Ciertamente lo hacemos. Considero un regalo y una gran suerte vivir con estos amigos espirituales. Mis actos, mis palabras y mis pensamientos hacia ellos son de bondad y amor tanto en público como en privado. Pienso: « ¿Por qué no tendría que dejar a un lado lo que deseo para hacer sólo lo que ellos quieren?», y actuó en consecuencia. Creo que, aunque nuestros cuerpos son diferentes, somos una sola mente.

También está la cuestión de la franqueza y la comunicación. Muchas personas se muestran reticentes a desvelar a los demás su vida privada. A veces se avergüenzan de ciertos aspectos de su comportamiento, con razón o sin ella, o se sienten incapaces de explicarlos porque incluso a ellos les cuesta comprenderlos. Estas partes oscuras de la psique se tornan más nítidas cuando nos comunicamos con los amigos, lo que nos permite alcanzar un mayor conocimiento de nosotros mismos. La comunicación constituye una parte importante del proceso de desprenderse de un sentido firme del yo, tarea que puede resultar muy difícil si la emprendemos en compañía de desconocidos o personas que no comparten nuestros ideales.

También es muy fácil engañarse en el contexto de la práctica espiritual, es decir, fingir que las faltas pequeñas (o incluso grandes) no importan. Sin embargo, cuando los ideales se comparten, cuesta menos mantenerlos vivos. De este modo, cuando uno desiste, un amigo puede tenderle una mano, prestándole apoyo o aconsejándole.

La atmósfera de calor y confianza, tan necesaria para el funcionamiento de cualquier comunidad espiritual, sólo se produce en el marco de una amistad espiritual efectiva y profunda. Se trata de un aspecto que todavía debemos desarrollar en la sociedad moderna occidental, tan marcada por la alienación, la soledad y el aislamiento.

Cultivar amistades espirituales efectivas constituye una parte vital de la práctica budista. Sin ellas, el ideal del Sangha será sólo eso, un ideal.

IV

ÉTICA BUDISTA

KARMA

Como ya he explicado, la doctrina budista fundamental es la de la condicionalidad. Todo surge en dependencia de ciertas condiciones, y nada tiene una esencia fija y última, tampoco nosotros. Lo que somos ahora es el resultado de las condiciones de nuestro pasado; lo que seremos en el futuro estará determinado por las condiciones del presente, y uno de los factores determinantes principales de lo que seremos en el futuro es nuestro comportamiento actual. Nuestros actos determinan lo que somos. Esta premisa hace posible una vida espiritual, y Buda así lo entendió. Al empezar a cambiar nuestro comportamiento, también comenzamos a hacernos diferentes. Ésta es la raíz de toda creatividad. No estamos predestinados a repetir las pautas de comportamiento del pasado, volviendo a ser la misma persona una y otra vez, sino que podemos convertirnos en una nueva persona. Cada instante de la vida presenta una serie infinita de posibilidades.

La forma en que configuramos nuestra personalidad, lo que somos, queda determinado por la clase de *karma* que tenemos, a saber, por los actos de voluntad. Se suele pensar erróneamente que el *karma* es una forma de retribución universal divina. Muy al contrario, la ley del *karma* sólo sugiere que las acciones volitivas acarrean consecuencias inevitables. Se trata sencillamente de una extensión de la doctrina fundamental de la condicionalidad.

Según el *Attahasalini,* uno de los primeros tratados, existen cinco clases distintas de condicionalidad o *niyamas,* cuyo estudio arrojará algo de luz a la idea budista de *karma.*

La primera clase, y la más importante, es la condicionalidad «física inorgánica», que comprende todas las leyes que determinan la manera en que funciona la materia a nivel inorgánico, es decir, todas las leyes de la física y la química. El siguiente nivel, algo superior, es el «físico orgánico», que abarca todas las leyes de las ciencias biológicas. El siguiente es el «psicológico», en que se sitúan todas las leyes que rigen el funcionamiento involuntario e instintivo de la mente. Por ejemplo, el hecho de retirar la mano al tocar un hierro candente constituye una muestra del funcionamiento de esta clase de condicionalidad.

El siguiente nivel es el *kármico,* que engloba todas las leyes que gobiernan la forma en que la actividad volitiva afecta a la conciencia.

Finalmente encontramos el nivel *dhármico,* que describe lo que podríamos denominar condicionalidad «trascendental», una clase de condicionalidad experimentada por los miembros del Arya Sangha. Como este nivel de condicionalidad sólo nos afecta en la medida en que nos relacionamos con tales seres ilustres, e incluso en ese caso no podríamos percibirlo, lo dejaremos fuera de consideración.

Tenemos nociones de los tres primeros niveles de condicionalidad -la física inorgánica, la física orgánica y la psicológica- de la época escolar, cuando realizábamos prácticas en el laboratorio, provocando explosiones o haciendo competir a los ratones en un laberinto. En Occidente hemos penetrado con más profundidad en estas áreas de conocimiento que cualquier otra cultura en la historia. En cambio, sólo tenemos una conciencia muy rudimentaria, incluso primitiva, de la dimensión *kármica* o ética de la vida. Por el contrario, el budismo se basa, quizá por encima de todo, en un conocimiento de la dimensión *kármica* de la condicionalidad, pues el núcleo principal de esta doctrina radica en la posibilidad de cambiar las pautas de comportamiento, lo que resulta de una comunión del ser con el *samsara.*

La esencia de la ética budista reside en el hecho de que el comportamiento condiciona el ser. Sin embargo, no sólo importan nuestros actos; el estado mental que nos impulsa a obrar es crucial.

La ética budista es una ética de intención. Los actos en sí mismos son neutrales; lo que importa es el estado mental, la voluntad que se esconde detrás de la acción. El budismo no habla en términos de correcto o incorrecto, bueno o malo, sino que trata de intenciones positivas o negativas. La voluntad positiva, basada en la generosidad, el amor y la claridad, produce resultados positivos desde el punto de vista *kármico;* nos aleja del engaño y nos conduce hacia la iluminación. La voluntad negativa, basada en la codicia, el odio y la ignorancia espiritual nos mantiene en el *samsara,* girando en una rueda infinita de devoncional». Esta última se compone de una serie de normas y costumbres que surgen del grupo en que se aplican. Variará según el lugar o la época. Por ejemplo, algunas culturas practican la poligamia, que es condenada por otras. Los cristianos comen cerdo sin ningún problema, mientras que los musulmanes y los judíos lo encuentran repugnante. La moralidad convencional aparece por lo general como respuesta a ciertas circunstancias sociales concretas, pero suele sobrevivir después de ellas. Por ejemplo, aunque ya no existen razones higiénicas para rechazar la carne de cerdo, en Yeddah o Jerusalén aún resulta difícil encontrarla en las carnicerías.

La moral natural se basa en los hechos de la psicología humana y el funcionamiento de la ley del *karma.* Juzga las acciones como positivas o negativas, no a partir de los puntos de vista o las costumbres del grupo, sino por su capacidad de generar resultados espirituales beneficiosos. Los actos positivos, que nos alejan del *samsara,* nos aportan una expansión, una claridad y una felicidad mayores y, por lo tanto, menos egocentrismo. Los actos negativos, que refuerzan el sentido del ego, conducen a la limitación al unirnos al *samsara.* En resumen, los actos se juzgan como positivos o negativos en función de su capacidad de acercarnos o alejarnos de la iluminación.

RENACIMIENTO

El budismo enseña que no siempre se experimentan los resultados del *karma* de forma inmediata, sino que en ocasiones se cumplen mucho más tarde, incluso en otra vida. A lo largo de los años, los budistas han sostenido que el proceso de volver a ser se produce no sólo pendencia repetitiva y habitual. El budismo distingue entre «moralidad natural» y «moralidad con en esta vida, donde nos renovamos cada minuto, sino que más allá de la barrera aparente de la muerte, nuestra voluntad también determina la forma en que renacemos. En este sentido, «renacimiento» no es sinónimo de «reencarnación». No se trata de que una esencia espiritual fija e inamovible encuentre cobijo en otro cuerpo cuando el primero ya se ha gastado, sino que el ritmo de cambio continuo sigue su curso, del mismo modo que una llama de fuego avanza por un conjunto de ramas, pasando de una a otra. La llama nunca cesa de cambiar; de igual modo, nunca es el mismo «yo» el que renace.

La idea del renacimiento resulta difícil de aceptar para algunos budistas occidentales, quienes argumentan que, a falta de evidencias empíricas, la postura más razonable a este respecto es el agnosticismo. Otros afirman que, aunque escasas, sí existen algunas pruebas, ya empíricas o de otra clase, que refuerzan la teoría del renacimiento.' Aducen toda una serie de estudios científicos sobre el tema: ejemplos de regresión hipnótica, el recuerdo involuntario de detalles sobre vidas pasadas, experiencias cercanas a la muerte y el caso de niños prodigio como Mozart, que interpretaba y componía a la edad de cuatro años. Asimismo algunos mantienen que existen más pruebas (aunque de poca relevancia) de la continuación de la conciencia después de la muerte que de su fin, teoría que por definición no se halla sujeta a determinación empírica.

Independientemente de las tendencias actuales en Occidente, durante los últimos dos mil quinientos años ningún maestro budista reconocido, por muy iconoclasta que sea, ha cuestionado la idea del renacimiento, una doctrina budista tradicional.

Si consideramos nuestra propia experiencia con detenimiento, observaremos que el proceso de renacer tiene lugar a lo largo de la vida. De hecho da la impresión de que morimos y renacemos continuamente. Así, como siempre nos renovamos, nunca somos exactamente los mismos de un día para otro. Visto de este modo, la idea de que la voluntad que determina ese renacimiento continúa operando después de la muerte no parece más absurda que la teoría occidental que sostiene que, de alguna forma, la conciencia surge

de la nada en algún momento entre la concepción y el nacimiento. Aunque aceptemos esta premisa, o incluso la consideremos «científica», en realidad no es más que una doctrina de aparición milagrosa: la conciencia surge de la nada milagrosamente. Desde este punto de vista, quizá la doctrina del renacimiento no es tan extraña después de todo.

La idea del renacimiento aparece unida a una afirmación muy alentadora. Los esfuerzos espirituales nunca son en vano. Todos los esfuerzos destinados al crecimiento se conservan, por así decirlo, y en su momento producen los resultados esperados. Esto significa que todos nuestros actos cuentan y que siempre vale la pena esforzarse en ser positivo.

En cualquier caso, para ser budista no es absolutamente necesario creer en e renacimiento. En cambio, sí se debe tener la convicción de que es posible alcanzar la iluminación a lo largo de la vida.

LOS CINCO PRECEPTOS

El comportamiento acarrea consecuencias kármicas que afectan al progreso a lo largo del camino. Sin embargo, hasta que alcanzamos la iluminación, no siempre podemos estar seguros de que nuestros actos de voluntad son positivos. En ocasiones nosotros mismos desconocemos los motivos verdaderos. Por esta razón se precisan ciertas directrices éticas, como la lista de los Cinco Preceptos. Esta guía describe el comportamiento natural y espontáneo de una persona iluminada; si queremos alcanzar la iluminación, debemos intentar emular dicho comportamiento, puesto que, modificando nuestra conducta, también cambiaremos nuestro nivel de conciencia.

Los preceptos no son normas ni mandamientos. No existe ningún ser superior que nos observa desde arriba para comprobar si seguimos el buen camino. A diferencia de otras listas como los Diez Mandamientos, los Cinco Preceptos no indican «lo que todos los budistas deben hacer», sino que se adoptan de forma voluntaria en calidad de «principios de adiestramiento». Los Cinco Preceptos, que presentamos aquí traducidos del pali clásico, son los más comunes:

> Acepto el principio de adiestramiento de abstenerme de matar.
>
> Acepto el principio de adiestramiento de no tomar lo que no ha sido dado.
>
> Acepto el principio de adiestramiento de apartarme de malas conductas sexuales.
>
> Acepto el principio de adiestramiento de apartarme de la mentira.
>
> Acepto el principio de adiestramiento de abstenerme de las bebidas alcohólicas.

Algunos budistas occidentales han formulado los equivalentes positivos a dichos preceptos:

> Con actos de amabilidad y amor purifico mi mente.
> Con generosidad purifico mi mente.
> Con calma, sencillez y alegría purifico mi cuerpo.
> Con una comunicación veraz purifico mi habla.
> Con una conciencia clara y radiante purifico mi mente.

Como directrices de entrenamiento, los preceptos son la extensión en la vida cotidiana del proceso de buscar refugio en las Tres Joyas; lo hacen efectivo al dotarle de una expresión práctica. No se trata sólo de que nos gustaría dirigirnos hacia la iluminación, sino que, adoptando los preceptos, empezamos a cambiar nuestro comportamiento para que concuerde con nuestros ideales. Al igual que existen cuatro niveles de búsqueda de refugio, existen cuatro niveles correspondientes de práctica de los preceptos.

En el nivel étnico, los preceptos se reducen a las normas de conducta de un grupo o sociedad. Como tales, sólo forman parte de la moralidad convencional y no se adoptan como reglas de adiestramiento en la senda espiritual. En el nivel provisional, los nuevos budistas asumen los preceptos e intentan vivir de acuerdo con ellos para alcanzar una mejor comprensión del budismo, es decir, intentan practicarlos para comprobar cómo afectan a sus vidas. En el nivel efectivo, el individuo se compromete a vivir según los preceptos y, aunque todavía se siente atrapado en el *samsara,* realiza un esfuerzo coherente para vivir de acuerdo con la ética. En el nivel real, las acciones se corresponden con los preceptos de forma natural y devienen una expresión del modo de ser del individuo. Así, los preceptos describen el comportamiento natural, libre y espontáneo de los miembros del Arya Sangha.

1. Acepto el principio de adiestramiento de abstenerme de matar. Con actos de amabilidad y amor purifico mi mente

Verse privado de la vida comporta privarse al mismo tiempo de todo cuanto uno quiere. La voluntad de vivir es común a todas las cosas vivas; no aceptar este principio representa la contradicción más importante de la regla de oro que reza: «Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.»

> A todos los seres vivos les aterroriza el castigo; todos temen a la muerte. Si todos somos iguales, nadie debería matar al prójimo.
>
> A todos los seres vivos les aterroriza el castigo; para todos, la vida, es un bien preciado. Si todos somos iguales, nadie debería matar al prójimo. (Del Dhammapada, traducción Sangharashita – inédita)

En el budismo, la regla de oro excede del dominio exclusivo de la humanidad, pues respeta la voluntad de vivir de todos los seres sensitivos.

Cuando matamos o dañamos al prójimo de cualquier forma consciente, dejamos de identificarnos con él como seres vivos, lo vemos sólo como un objeto intrínsecamente separado de nosotros. Esto refuerza la dicotomía sujeto/objeto y nos conduce a un estado de penosa limitación. Así pues, cuando matamos, no

sólo privamos a otro de lo que le es más preciado, sino que también nos dañamos a nosotros mismos. El amor, identificación emocional de los demás con nuestro yo, difumina las fronteras entre nosotros y el mundo, proporcionándonos una experiencia más rica y profunda de la vida.

Los budistas no sólo se abstienen del asesinato y otros actos de violencia, sino que tampoco abortan ni fomentan el aborto. Por lo general son vegetarianos, les preocupa el medio ambiente y el bienestar de otras especies, y no toleran el comercio de armas o cualquier otro producto que perjudique a los seres vivos.

2. Acepto el principio de adiestramiento de no tomar lo que no ha sido dado. Con generosidad purifico mi mente.

Del mismo modo que no queremos morir, tampoco queremos separarnos por la fuerza de nuestras posesiones. Lo que nos pertenece forma, en gran medida, parte de nuestra identidad, y privar a alguien por la fuerza de sus propiedades es una forma de violencia. No sólo no debemos arrebatar las posesiones a otra persona, sino que tampoco deberíamos robarles ni el tiempo ni la energía, a menos que la ofrezcan libremente.

En lugar de tomar, podemos aprender a dar. Por lo general tendemos a preservar nuestra identidad incorporando a ella aquello que creemos le proporcionará seguridad y bienestar. Tal orientación, que nos mantiene unidos al *samsara* y es la fuente de todo sufrimiento, puede cambiarse de forma gradual a través de la práctica consciente de la generosidad. Dar es la contrapartida natural de la no violencia, y si se entiende el camino budista como un adiestramiento hacia la paz, también lo es hacia la generosidad. Al cultivar la generosidad se deshacen los vínculos con el egocentrismo.

3. Acepto el principio de adiestramiento de apartarme de malas conductas sexuales. Con calma, sencillez y alegría purifico mi cuerpo.

Las escrituras budistas apenas abordan el tema del sexo. Los monjes y monjas hacen voto de castidad, y los códigos monásticos especifican con todo detalle qué actos excluye el voto, pero no se prescribe nada para aquellos que no viven en monasterios. Suele interpretarse este precepto como una negación de la violación, el adulterio y el secuestro, pero de hecho es mucho más que eso.

El sexo es importante para todo el mundo. El instinto sexual es muy fuerte y conduce a toda clase de comportamientos extraños. La cultura budista se caracteriza porque nunca ha intentado controlar la sexualidad mediante el sentimiento de culpa, como se observará al visitar algunos países de Asia.

El budismo no discrimina a la gente por sus preferencias sexuales. Se puede ser heterosexual, homosexual, onanista, travestido o célibe. El budismo tampoco ha glorificado la familia nuclear. El matrimonio no es un sacramento budista, sino simplemente un contrato social. Si se consideran las diferentes culturas budistas del mundo, se observa que se aceptan socialmente la monogamia, la poligamia y la poliandria, que se entienden como diferentes maneras de organizar la vida.

Lo importante es que el comportamiento sexual de uno no lastime a los demás ni se le conceda un valor desproporcionado al sexo. Vivimos en una cultura que da una importancia desmesurada al sexo, que se convierte en el núcleo vital de muchas personas. Cuando un individuo busca refugio en las Tres Joyas, el sexo se desplaza del centro a la periferia de la vida, y el apego a él disminuye.

La tensión de la polarización y el deseo sexual aumenta la dualidad sujeto/objeto. En un estado de excitación sexual, la persona objeto del deseo es sólo eso, un objeto. Para muchas personas la conciencia nunca experimenta un estado de división ansiosa tal como cuando están excitadas sexualmente, sobre todo si el deseo queda frustrado. El estado contrario, el de complacencia, es decir, sentirse a gusto con uno mismo y con el mundo, no aparece mediante la satisfacción del deseo, sino debido a su eliminación.

4. Acepto el principio de adiestramiento de apartarme de la mentira. Con una comunicación veraz purifico mi habla.

La cultura humana se basa en gran medida en la comunicación, y para que ésta tenga sentido ha de ser veraz. Si no podemos confiar en la certeza de lo que se nos comunica, la sociedad se desintegra con rapidez.

Por lo tanto, mentir significa cometer un acto de violencia contra la sociedad. Además, cuando mentimos, nos perjudicamos. La mayoría de las veces lo hacemos para proteger nuestra identidad, con lo que incurrimos en la autoprotección, perpetuando un proceso mediante el cual giramos en un círculo reducido de auto-preocupación.

La mentira constituye asimismo un acto de violencia contra otros individuos. Al mantener la verdad alejada de ellos, les condenamos a una neblina de irrealidad. Buscar refugio en Buda significa buscar refugio en aquel que descubrió la verdad de las cosas y la encarna. El Sangha se compone de hombres y mujeres que han asumido esta verdad. La mentira se opone por completo a las intenciones budistas en su conjunto.

5. Acepto el principio de adiestramiento de abstenerme de las bebidas alcohólicas. Con una conciencia clara y radiante purifico mi mente.

La claridad mental, una de las cualidades más preciadas en el budismo, constituye el medio a través del cual penetramos finalmente en la niebla de engaño, origen del sufrimiento universal. Mediante la claridad mental nos liberamos de los lazos de la ignorancia y nos convertimos en seres capaces de ayudar a los demás a hacer lo mismo. La práctica de la meditación budista se propone el desarrollo de la claridad mental y emocional. A medida que la neblina opresiva de la confusión se desvanece, nacen sentimientos de alegría y liberación. Cuando el individuo se compromete en el desarrollo y mantenimiento de estados mentales claros, se siente de forma progresiva y natural menos inclinado a sacrificar la claridad obtenida por una copa de alcohol. Al mismo tiempo, conforme la sensibilidad aumenta como resultado de la práctica de la meditación, el individuo adquiere cada vez mayor conciencia de los efectos secundarios tóxicos del alcohol.

Una lista actual de productos perjudiciales incluiría no sólo el alcohol y las drogas, sino también todas aquellas actividades que entorpecen, confunden o perturban la mente. Asistir a un multitudinario partido de fútbol o ir a la discoteca puede ser perjudicial. Demasiada televisión entumece la mente. Incluso comprar puede resultar un hábito pernicioso.

El consumo habitual de drogas conduce a la dependencia. Si uno toma un vaso de whisky cada noche para relajarse, a la larga no conseguirá relajarse sin beberlo. La práctica del budismo ayuda a relajarse y disfrutar de cada estado mental sin necesidad de recurrir a las drogas.

Cuando se ha experimentado el éxtasis de la absorción meditativa, el placer de las drogas es como una vulgar pintura barata colgada a la entrada de una importante galería de arte. ¿Por qué distraerse con ella cuando dentro nos esperan tantos tesoros?

V

MEDITACIÓN

No existe un yo fijo. No somos más que un flujo de condiciones en continuo cambio, reunidas sin apenas ligazón en un modelo identificable que llamamos «yo».

Este proceso de cambio puede ser aleatorio. Es decir, podemos vernos arrastrados por las circunstancias y reaccionar a medida que ocurren, responder con un deseo ciego a las sensaciones agradables, con aversión a las desagradables, atrapados siempre en el engaño de que, de algún modo, será posible obtener de la corriente cambiante de circunstancias lo que realmente deseamos, y entonces todo será perfecto para siempre.

La otra opción consiste en vivir de una forma más consciente. Después de haber percibido al menos por un instante el engaño que encierra la idea de que el deseo y la aversión pueden producir un conjunto de circunstancias definitivo e inmutable en que todo será perfecto para siempre, podemos decidir liberarnos de la atadura de tal engaño. Mientras nos esforzamos por

transformar dicho deseo en generosidad, la aversión en compasión y el engaño en sabiduría, empezamos a expandir la conciencia, de tal modo que deja de girar en torno a sí misma, confinada en los límites duros, fríos y solitarios de egocentrismo.

En el capítulo anterior he explicado cómo los estados mentales dirigen y son dirigidos por el comportamiento. En este capítulo analizaré cómo podemos cambiar la calidad de los estados mentales incidiendo directamente en ellos durante la meditación, y explicaré cómo esto puede ayudarnos a cultivar la sabiduría, es decir, la comprensión directa e intuitiva de la naturaleza de la realidad. El término tradicional para designar la meditación es *bhavana,* desarrollo mental y emocional. Es el intento sistemático de llevar a cabo ciertos cambios deseados en un estado mental incidiendo directamente en todas las dimensiones de la mente. Existen diversas prácticas de meditación budista, que en términos generales pueden dividirse en dos categorías principales: *samatha y vipasana.*

La meditación *samatha* está destinada a desarrollar estados mentales superiores, caracterizados por la integración, la concentración, la calma y la emoción positiva, así como estados de profunda absorción meditativa. La meditación *vipasana* se propone fomentar una penetración en la realidad de las cosas.

Seguidamente estudiaremos cada una de ellas, pero primero una advertencia. No se aprende a meditar leyendo una descripción en un libro, del mismo modo que no se aprende a conducir leyendo el manual de instrucciones de un automóvil. Mi intención es perfilar una idea de qué es la práctica de meditación budista, no enseñar meditación, pues la instrucción personal debe realizarla un maestro cualificado.

SAMATHA

Recuerdo que la primera vez que me senté a meditar fue un caos. Primero pensé en lo que había hecho el día anterior... luego en la cena... después me enfadé al acordarme de un comentario de alguien... luego evoqué una escena de una película que había visto la semana anterior... a continuación noté que me dolía el hombro... me puse nervioso porque tenía una cita al día siguiente... me pregunté qué desayunaría... y experimenté una sensación de ternura hacia el tipo divertido que regenta aquella tienda de verduras en el mercado; acto seguido planteé si el café me perjudicaría... recordé una situación en París... y me pregunté si realmente el idioma condicionó la experiencia; deseé que al día siguiente hiciera sol... luego pensé en lo que dijo mi compañera... y sentí una molestia en la rodilla... Todo ello en menos de cinco minutos.

Es bastante normal pasar por experiencia similar cuando se está aprendiendo a meditar (a menos que uno se duerma). Nuestra mente funciona así siempre, no únicamente cuando nos paramos a analizar qué ocurre en ella. Ello obedece, como hemos explicado anteriormente, a que no existe un yo único e integrado. Vivimos la vida en diversos grados de «desintegración». Estamos compuestos por un cierto número de «identidades» fragmentarias que se disputan nuestra atención y compiten por el control temporal del organismo psicofísico que denominamos «yo». Si queremos empezar a controlar la

dirección global de nuestra vida para sustituir las voliciones negativas por positivas, primero debemos desarrollar cierta integración rudimentaria.

Al igual que diferentes ejercicios físicos desarrollan el cuero de distinta forma, técnicas de meditación diferentes desarrollan distintos aspectos de la psique. La práctica de la conciencia de la respiración fomenta la calma y la integración.

CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Como todas las prácticas de meditación que describiré, la de la conciencia de la respiración debe iniciarse buscando un lugar tranquilo en que nadie nos moleste; una vez en él, nos sentaremos en una postura erguida de meditación. Casi todo el mundo se sienta en el suelo, o bien encima de un cojín de nueve pulgadas de alto, con las piernas cruzadas y las rodillas tocando el suelo. Si las rodillas no le llegan al suelo de forma natural cuando está sentado así, arrodíllese y apoye las nalgas en un banco bajo (de aproximadamente seis o nueve pulgadas de altura) o un montón de cojines. Si es necesario, siéntese erguido en una silla recta.

A continuación el cuerpo se coloca recto, y el cuello y los hombros se relajan. Las manos reposan en el regazo, ligeramente ahuecadas, la una sobre la otra. Los ojos pueden permanecer cerrados o entornados, y la cabeza está derecha, cómodamente equilibrada sobre la espina dorsal. Esta postura, equilibrada y energética, nos mantiene relajados y en estado de alerta a la vez.

La práctica de la conciencia de la respiración se divide en cuatro fases de aproximadamente la misma duración. La mayoría de la gente comienza practicando unos diez o veinte minutos en total; los que practican de forma regular suelen permanecer sentados unos cuarenta minutos o más.

Se empieza por tomar conciencia del proceso de respiración en sí. No se trata de interferir en el proceso, acortando o alargando las respiraciones, sino de prestarle atención, cobrando cada vez mayor conciencia de él. En la primera fase, para ayudar a mantener la atención en la respiración, empiece a contar al final de cada espiración. Inspire, espire y cuente «uno». Inspire, espire y cuente «dos», y así sucesivamente hasta diez, contando luego a la inversa hasta uno y volviendo a empezar.

En la segunda fase la práctica se torna un poco más sutil. En lugar de contar después de la espiración, cuente antes de inspirar, de uno a diez una y otra vez.

En la tercera fase, deje de contar y fíjese en el proceso global de la respiración. Déjelo fluir y permanezca sentado y atento.

En la cuarta fase, concéntrese en el punto en que empieza a tomar conciencia de que el aire entra en el cuerpo. Tal vez sea un ligero picor en la punta de la nariz, o en el interior, o en la parte posterior de la garganta. Donde quiera que se produzca la sensación, localícela y centre toda su atención en ese punto, observando cómo cambia en cada momento.

Si puede, deje descansar su atención en ese momento tan sutil de la experiencia, aunque sólo sean cinco minutos; entonces estará totalmente concentrado. Las energías confluirán y habrá alcanzado un estado mental muy relajado.

Por sencillo que parezca, al principio puede resultar algo difícil. Por ejemplo, es muy normal seguir contando; treinta y dos, treinta y tres, treinta y

cuatro... Casi todo el mundo explica que, aunque se consigue olvidar todo el cansancio físico de la tensión corporal acumulada, la mente continúa divagando, ajena a cualquier intento de mantenerla centrada en la respiración. La perseverancia ayuda.

Existen toda una serie de técnicas para practicar la meditación.' Por ejemplo, en el apartado titulado «Esfuerzo Perfecto» del capítulo 2 se mencionan los cinco obstáculos que dificultan los esfuerzos para desarrollar estados mentales positivos. Pero también existen cuatro métodos tradicionales para sortear dichos obstáculos. Un profesor de meditación cualificado conseguirá ayudarle a salvar los arrecifes escondidos que pueden hundir sus esfuerzos de concentración.

La recompensa a un esfuerzo persistente en la práctica de la meditación es sustancial. Se gana tranquilidad y claridad y se aprende a estar más relajado y encauzar las intenciones. También pueden experimentarse los placeres de los *dhyanas,* estados superconscientes de absorción meditativa.

LOS DHYANAS

Como he explicado anteriormente, no somos un yo único o unitario, sino un conjunto de yoes unidos por una vaga sensación de identidad y que suelen estar en conflicto. Para avanzar a lo largo del camino espiritual debemos reunir todas estas identidades diferentes en u n todo armonioso e integral. Podemos integrarnos «horizontalmente» en el nivel psicológico del ser, consiguiendo que cada una de las distintas identidades tome conciencia de las demás y todas ellas cooperen de una forma más armoniosa. También podemos integrarnos «verticalmente», experimentando tanto las cumbres como las simas de nuestro potencial espiritual. Existen *cuatro dhyanas,* cada uno de ellos más elevado que el anterior. Los dos primeros pertenecen a la dimensión de la integración horizontal o psicológica. Los dos últimos, en que la experiencia es menos dualizada (dividida en la experiencia del sujeto y el objeto experimentados) corresponden a la integración vertical.

Los *dhyanas* no surgen en función de algo externo al individuo. Son estados de una felicidad extrema, reflejo psicofísico de una absorción profunda.

El primer *dhyana* es un estado de integración caracterizado por la ausencia de obstáculos. Se produce cuando todas las energías psicofísicas que anteriormente se hallaban en conflicto alcanzan un estado de unificación como mínimo temporal. El individuo se siente feliz consigo mismo y sus actos. Todavía existe cierta actividad mental, que sin embargo no distrae de la meditación. La persona está sentada, se siente feliz y contenta, e incluso llega a experimentar algún estremecimiento de éxtasis.

Si se logra permanecer en este estado sin distraerse, el pensamiento empieza a desvanecerse, el éxtasis se calma, y el individuo se torna cada vez más consciente y se mantiene atento, pasando así al segundo *dhyana.*

Este segundo *dhyana* es el estado de inspiración. La mente semeja un gran lago de aguas cristalinas, puras y calmas; como surgida de la nada, una fuente de agua fresca, una fuente de inspiración, borbotea continuamente en el lago, alimentándolo y expandiéndolo. Se trata de un estado de intenso placer. Si el individuo permanece relajado, atento y receptivo a los sutiles movimientos

y cambios que se producen en su mente, el agua del lago puede desbordarse, y el individuo alcanza el tercer *dhyana.*

En este estadio los límites del organismo psicofísico se han atenuado enormemente. El individuo apenas si siente su cuerpo. Totalmente absorto en la meditación, comienza a experimentar una primera impresión de las maravillosas posibilidades de lo ilimitado.

Al entrar en el cuarto *dhyana,* incluso el éxtasis desaparece. También la subjetividad queda completamente anulada. Sólo queda el resplandor intenso de un estado de ecuanimidad aún más agradable que el placer. Se trata de un estado de armonía y equilibrio perfectos.

Nos hallamos en la cimas del *samatha.* Con la mente clara, reposada y dócil gracias a experiencias como éstas, el individuo empieza a contemplar la naturaleza de la realidad y escudriñar sus profundidades sin que la subjetividad mediatice la imagen. Dichas cimas no son fáciles de escalar, pero otros lo han hecho antes que nosotros. Es posible alcanzar los *dhyanas,* y con un poco de tiempo y las condiciones favorables casi todo el mundo puede llegar a experimentar al menos los dos primeros.

Uno de los factores que nos impide experimentar los *dhyanas* de forma espontánea siempre que nos sentamos y cerramos los ojos es nuestra tendencia hacia las emociones negativas habituales como el ansia, la ira, la irritabilidad, los celos y otras. *Metta bhavana* es una práctica de meditación diseñada para transformar dichas emociones. En concreto se centra en el desarrollo del *metta* o «tierna bondad».

METTA BHAVANA

Como hemos explicado, *bhavana* significa «desarrollo» y es sinónimo de «meditación», pero no existe una traducción satisfactoria de la palabra *metta.* Significa algo como «tierna bondad», lo que puede asociarse fácilmente con sentimentalismo. Se podría usar la palabra «amor», pero este término ha llegado a adquirir connotaciones de exclusividad y apego neurótico. Por el contrario, *metta* es un sentimiento de universalidad, expansión total y amistad. Se trata de un estado amplio y completo de buena voluntad cálida e intensa.

La práctica se divide en cinco estadios de duración similar. En el primer estadio intentan cultivarse los sentimientos de *metta* hacia uno mismo. Existen varias técnicas que nos ayudan, y la enseñanza personal de la meditación constituye la mejor manera de aprenderlas.

- ❖ En el primer estadio, siéntese e intente simplemente experimentar sentimientos de calor, buena voluntad, amabilidad y amistad hacia sí mismo. No se trata tan sólo de pensar en sentimientos de *metta,* sino, sobre todo, de sentirlos.
- ❖ En el segundo estadio piense en un amigo, alguien que no sea su compañero sexual y tenga aproximadamente su misma edad, ya que de lo contrario los sentimientos de *metta* pueden confundirse con sentimientos paternales, filiales o sexuales. Manteniendo la imagen de este amigo en la mente, trate de desarrollar sentimientos aún más fuertes de *metta hacia* él.
- ❖ En el tercer estadio procure pensar en una persona «neutral», es decir, alguien con quien mantenga un contacto

regular y a quien no profese ninguna clase de sentimiento intenso, intente captar su humanidad y albergar sentimientos de *metta* hacia dicha persona.

- En el cuarto estadio piense en algún enemigo, o alguien con quien la comunicación resulte difícil o imposible, y trate de desarrollar sentimientos de *metta* hacia él.
- En el quinto y último estadio, reúna en la mente a las cuatro personas -usted mismo, su amigo, la persona neutral el enemigo- e intente alimentar sentimientos de afecto y *metta* hacia los cuatro. A partir de este momento el sentimiento de *metta* empieza a irradiarse hacia el exterior. Primero se comunica a todas las personas del entorno inmediato, luego se extiende a toda la vecindad, la ciudad, la región, el país, el continente, el mundo... difundiendo sentimientos de afecto y *metta a* todos los seres vivos.

Metta bhavana es una práctica que redunda en una gran capacidad de transformación. Una vez se ha experimentado, aunque sólo sea levemente, casi todo el mundo puede aprovecharla para el proceso de mejora momentánea del estado mental. Practicada con regularidad durante un período de tiempo suficiente se acumulan importantes reservas de *metta* que más tarde pueden emplearse en mayor o menor medida según necesidad.

VIPASSANA

Por muy cultivados y potentes que sean los estados *de samatha* que se alcanzan, siguen sujetos a condiciones mundanas. Cuando las condiciones que los han provocado cambian, dichos estados se evaporan como el rocío matutino. La única forma de escapar a la atracción gravitatoria de las condiciones mundanas estriba en el desarrollo de *vipassana,* una penetración directa y empírica en la naturaleza real de las cosas.

Existe toda una serie de prácticas diseñadas para generar esta clase de penetración, pero para que sean eficaces todas ellas requieren unos amplios conocimientos del *samatha.* A menos que se haya alcanzado un estado de integración suficiente, resulta imposible implicar a todo el ser en la práctica de *vipassana.* Si no se dispone de esa base, dicha práctica puede ser útil en cierta medida, pero no aportará tanta capacidad de transformación. Y a menos que se haya desarrollado un alto nivel de emoción positiva, la conmoción existencias que la práctica de *vipassana* provoca quizá le desvíe de la trayectoria inicial, pues el objetivo de *vipassana* consiste en propiciar la experiencia directa de *shunyata* o vacío. Las prácticas de *vipassana* se proponen facilitar la penetración en el mito de la sustancialidad y ayudarnos a experimentar la naturaleza insatisfactoria, mutable e insustancial de todos los fenómenos, liberándonos así de una vez por todas de las ataduras de *samsara.* Una de estas prácticas es la Contemplación de los Seis Elementos.

LA PRÁCTICA DE LOS SEIS ELEMENTOS

Según la tradición india, el mundo material está formado por cuatro elementos principales: tierra, agua, fuego y aire. Todos los objetos materiales, incluido el cuerpo humano, se reducen a estos elementos. Si a ellos añadimos el espacio y la conciencia, obtenemos una descripción completa, y en orden ascendente de perfección, de la composición del organismo psicofísico en su conjunto. No existe un yo aparte de estos seis elementos, pues construimos el sentido fijo de nuestra identidad a partir de ellos. Si queremos liberarnos de este engaño y comprender de forma empírica la verdadera naturaleza de las cosas, debemos desprendernos totalmente de vínculo con los seis elementos. Éste es el objetivo de esta práctica. Tras establecer una base de conciencia y actitud emocional positiva, se aborda en primer lugar el elemento tierra. Piense en que todo lo que es duro y sólido en el cuerpo, todo lo que ofrece re una conciencia y una actitud positiva. A continuación visualice un cielo azul claro que se extiende en todas las direcciones del espacio. En este marco, evoque la imagen de cualquiera de las formas trascendentales de Buda o Bodhisattva, formadas por una luz que brilla como un arcoiris. Contemple la imagen durante algún tiempo, recite algunos versos piadosos, algún *mantra* asociado con la imagen, reciba las bendiciones de Buda o Bodhisattva y, por último, devuelva la imagen de nuevo al cielo azul. En este punto, medite sobre el hecho de que todos los fenómenos surgen del vacío y a él retornan, igual que la imagen visualizada.

Existen numerosas variaciones de esta clase de meditación. La tradición afirma que no pueden practicarse con eficacia sin la ayuda inicial de un profesor.

Sólo en el contexto de una relación maestro-discípulo se comunica la esencia de la práctica.

Como el resto de prácticas *vipasana,* la visualización no sirve al diletante espiritual. Es un medio que permite establecer contacto con otras dimensiones de la realidad, un proceso con que no se puede jugar. Lo ideal sería evitar esta clase de prácticas hasta que la búsqueda de refugio personal sea verdaderamente efectiva y puedan realizarse con el apoyo de una comunidad espiritual.

MEDITACIONES SIN FORMA

Hasta ahora hemos examinado principalmente las prácticas de meditación que poseen un propósito determinado y cierta estructura. Sin embargo, existen otras prácticas cuya estructura se halla muy poco definida. En las diferentes tradiciones budistas se enseña un gran número de meditaciones sin forma, como dzog*chen, mahamudra o zazen,* por nombrar algunas. El término que resultará más familiar quizá sea el de *zazen,* que proviene de la tradición zen (los otros dos son tibetanos). No hay mucho que decir respecto a estas prácticas. Se afirma que a través de *dzogchen* uno entra en un estado no mediatizado en que se experimenta la pureza innata de la mente. *Mahamudra* es la «experiencia del vacío sin esfuerzo alguno», y *zazen* significa «estar simplemente sentado».

Que carezcan de forma no implica que estas prácticas sean sencillas. Los progresos en el campo de la meditación sin forma requieren años de esfuerzo dedicado y regular, pues no se trata simplemente de sentarse y dejarse llevar.

En la cita siguiente, Yasutani Roshi explica las sensaciones de intensidad mental, relajada y concentrada a la vez, que aparecen durante el proceso de «estar sentado»:

"Es la mente de alguien que se enfrenta a la muerte. Imaginemos que disputamos un duelo de espada como los que solían celebrarse en el Japón antiguo. Cuando nos hallamos frente a nuestro contrincante, nos sentimos dispuestos, atentos, preparados al máximo. Si bajáramos la vigilancia aunque sólo fuera un momento, el adversario nos atacaría al instante. Una multitud se reúne para presenciar la lucha. Como no estamos ciegos, los vemos con el rabillo del ojo, y como no somos sordos, los oímos. Sin embargo, la mente sólo capta estas impresiones por un instante.

DEVOClÓN Y RITUAL

Otra línea de trabajo muy efectiva a la hora de real izar los cambios deseados en el estado mental consiste en la práctica deL ritual y la devoción. Todas las escuelas de budismo la fomentan; sus miembros se inclinan ante los altares y las imágenes de Buda, realizan ofrendas florales, encienden velas y barras de incienso y cantan versos devotos. Desde los rituales zen, exquisitamente formalizados, hasta la abundancia imaginativa del tantra tibetano, los budistas han inventado a lo largo de los siglos un amplio abanico de métodos para implicar sus emociones y su imaginación en el proceso de transformación.

También en este proceso se distinguen diversas dimensiones. Para empezar, los resultados de cualquier esfuerzo que realicemos resultarán prácticamente nulos a menos que tengamos devoción. Los artistas famosos se deben a su obra, los atletas al deporte, los maestros a sus alumnos. Sin este compromiso emocional sus logros serían mediocres. Del mismo modo, a menos que uno se entregue a las Tres Joyas y se comprometa imaginativamente y con seriedad con el progreso espiritual, nunca llegará a ninguna parte. Los rituales budistas pretenden ayudar a alcanzar esta clase de compromiso.

Cuando empiece a practicar, y a medida que el Dharma comience a afectar a su vida de forma positiva, sentirá una profunda gratitud hacia Buda por haberle abierto las puertas del Dharma. Sentirá reverencia por el Dharma, que había cobrado una importancia profunda en su vida, y gratitud hacia el Arya Sangha por haber mantenido vivo el Dharma. La práctica de la devoción es una forma de expresar esta gratitud.

Asimismo es medio de autotrascendencia. Al comprometerse de forma imaginativa con las imponentes alturas y profundidades de la iluminación, deja atrás por un tiempo las preocupaciones mezquinas y restrictivas para participar, al menos en cierta medida, en un drama de dimensiones cósmicas.

En el ritual budista abundan los significados simbólicos. Al participar en él, el individuo se encuentra en armonía con el simbolismo en sí, lo que enriquece su sensibilidad, eleva su conciencia estética y desata la poesía inherente a cada momento de la existencia.

VI

DIFUSIÓN Y DESARROLLO DEL BUDISMO

El emperador Ashoka, que vivió del 269 al 232 a.C. y gobernó en el reino de Maurian, al norte de la India, contribuyó en gran medida a la consolidación del budismo. Soberano de talento, inició su carrera imperial con la ambición de extender su territorio. Una victoria costosa, que supuso numerosas bajas para ambos bandos, le provocó una aguda crisis que resolvió convirtiéndose al budismo. Dio inicio al «dominio del Dharma» y emprendió diversos viajes por todo su imperio para establecer la virtud. Promulgó el pacifismo y el régimen vegetariano, además de prohibir los sacrificios de animales.

Ashoka envió misioneros budistas a los reinos griegos de Occidente, pero no hay constancia de que fueran recibidos. Obtuvo más éxito en Sri Lanka, adonde mandó a su hijo Mahinda en calidad de misionero budista; se trata del primer caso conocido de difusión del Dharma allende los mares.

Hubieron de transcurrir tres siglos hasta que el budismo se extendió por todo el subcontinente indio. Entonces inició su expansión por toda Asia. Desde Gandara, un reino indo-griego del noroeste de la India, el budismo se filtró gradualmente hasta Asia central y desde allí siguió la ruta de la seda hacia China, donde la primera comunidad budista de que se tiene constancia surgió alrededor del año 150. Poco a poco el budismo se extendió por toda China, creciendo en fuerza e influencia hasta que, bajo la dinastía Tang (61 8-907) vivió una época dorada. Durante este período aparecieron las formas chinas de budismo: el Avatamsaka, el Tien Tai, el País Puro y el Ch'an. A medida que la civilización china se expandía, también se extendió el budismo, penetrando en Vietnam, Corea y Japón alrededor del siglo VI.

Aproximadamente en el siglo VII, el budismo se introdujo en el Tíbet desde el valle de Swat hacia el oeste, y desde la india hacia el sur. Transcurrieron doscientos años más hasta que empezó a establecerse, dando lugar finalmente a la que quizá sea la cultura más creativa en el ámbito espiritual que haya existido jamás. En Sri Lanka la misión que Mahinda emprendió en el siglo II a.C. obtuvo un gran éxito, y el budismo ha perdurado en la isla, aunque a menudo en una situación muy precaria. Durante muchos años, el budismo Theravada, el Mahayana y el Tántrico ejercieron diversos grados de influencia según las oscilaciones de la protección real. Finalmente en el siglo XII las demás formas religiosas quedaron suprimidas, y el budismo Theravada acabó dominando.

Aunque los países de¡ sudeste asiático se hallaron bajo la influencia del budismo Mahayana, que se había extendido desde la India hasta China, los misioneros de Sri Lanka contribuyeron al establecimiento del budismo Theravada en dicha región, y actualmente es la forma predominante de budismo en Birmania, Tailandia, Camboya y Laos.

En el siglo XIII el budismo empezó a extinguirse en la India, en parte como consecuencia de la invasión musulmana. Con una aversión fanática hacia lo que juzgaban «idolatría», los conquistadores musulmanes arrasaron monasterios, bibliotecas y universidades, además de asesinar a un gran número de monjes. Los pacíficos monjes budistas opusieron muy poca resistencia, y con la destrucción de los centros budistas de enseñanza monástica el brahmanismo, que ya había absorbido en gran medida los conceptos y las imágenes del budismo Mahayana, empezó a impregnarse del budismo popular. Hubieron de transcurrir siete siglos para que el budismo empezara a revivir en la india.

EL BUDISMO HOY

La era moderna ha penetrado con gran rapidez en la mayoría de culturas budistas. Antes de los años cincuenta, el Tíbet era una sociedad medieval feudal en todos los sentidos. La mayor parte de los habitantes desconocía inventos tales como los automóviles o la radio. La economía de la mayoría de los países asiáticos se basaba sobre todo en la agricultura, y los budistas de diferentes nacionalidades desconocían prácticamente la existencia de los demás. La expansión del budismo en el mundo, que hoy en día nos parece tan normal, se produjo hace apenas unas décadas, y la situación actual difiere mucho de la de hace sólo cincuenta años.

En Japón, los períodos de inestabilidad que se sucedieron después de la revolución industrial propiciaron el desarrollo de muchas de las denominadas «nuevas religiones». Compuestas algunas de ellas por apenas unos cientos de personas, sus creencias derivan de las diversas interpretaciones de las escrituras budistas tradicionales. Algunas nuevas religiones han crecido y ganado muchos adeptos. Éste es el caso de la Rissho Kosei-kai y la Sokka Gakai internacional (SGI), que cuentan con millones de seguidores.

Estas dos últimas organizaciones son ramales del budismo Nichiren, fundado en el siglo XIII por el discípulo del mismo nombre. Para Nichiren, y también para los seguidores actuales, la quintaesencia del Dharma se halla recogida en el *gohonzon,* una invocación semejante a un *mantra* que reza así: *«Nam-myohoreng-kyo» («Ho*menaje a la Ley Mística del *Sutra Loto»).* La religión Sokka Gakai sostiene que recitar dicha invocación produce alegría, tanto espiritual como material.

Quizá debido a la sencillez de dicha doctrina, el budismo Nichiren, a través de la entidad Sokka Gakai Internacional, ha atraído a numerosos seguidores, tanto en Japón como en el resto del mundo. Entre sus adeptos se encuentran celebridades como los cantantes Tina Turner y Boy George o el futbolista italiano Roberto Baggio, así como otras personalidades del mundo de la moda o los medios de comunicación. No está claro hasta qué punto dichas personas son conscientes de la fanática militancia de Nichiren. Una vez

aconsejó a un tribunal japonés que *«todos los templos zen (y los de País Puro)... deberían ser arrasados, y debería llevarse a los sacerdotes a la playa de Yui para cortarles la cabeza».'* Tampoco está claro hasta qué punto otros budistas aceptan como dogma verdadero del Dharma una doctrina que afirma proceder del «único Buda de esta era», el propio Nichiren, y asegura que, para extender la religión, el fin siempre justifica los medios.

Mientras que las nuevas religiones han crecido y se han expandido, las formas más tradicionales de budismo japonés no han sido muy bien tratadas en este siglo. Tras la guerra los monasterios quedaron arruinados financieramente debido a la reforma agraria del general MacArthur, y después de la reconstrucción económica del país el materialismo resurgió con más fuerza que nunca. Además, la configuración cultura¡ de Japón no propicia la lealtad a una única religión, y el budismo, que por tanto coexiste actualmente con el cristianismo y la religión shinto, se reduce en gran medida a la celebración de rituales de tránsito, especialmente funerales.

Ante el declive del budismo en Japón, algunos roshis empezaron a considerar la necesidad de extender el enfoque zen japonés más allá de las fronteras en que había predominado durante ocho siglos. Entre ellos, Nyogen Senzaki, Sokei-an Sasaki, Nakagawa Soen, Haku'un Yasutani, Sunyru Suzuki, Taisan Shimano Eido y Taizan Maezumi desempeñaron un importante papel en el establecimiento del budismo zen en América, y en menor medida, en Europa.

El budismo japonés País Puro también se ha introducido en Estados Unidos, donde las Iglesias Budistas de América cubren principalmente las necesidades de la población de origen japonés. En Corea, el budismo zen ha prosperado con el nombre de *Son,* pero se halla sometido a la invasión de una agresiva actividad misionera cristiana y, al igual que en Hong Kong, Taiwán, Tailandia, Singapur y Malasia, a un consumismo incipiente fomentado por el «milagro económico» del sudeste asiático. Sin embargo, el zen coreano ha llegado a Occidente, donde lo encontramos normalmente con el nombre de Escuela Zen Um Kwan, fundada por Seung Sahn Sunin en 1983, que se adapta a las necesidades occidentales. En Vietnam, Camboya y Laos, la guerra acabó con las incipientes culturas budistas. Esta situación queda ilustrada por las imágenes de monjes y monjas budistas que con toda calma realizan desesperados actos de autoinmolación para denunciar la opresión que sufrió el budismo en 1 963 por parte del dictador de Vietnam del Sur, Ngo Dinh Diem, de religión católica apostólica romana.

Tres años después, el maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh viajó a Europa y América con el fin de explicar las repercusiones de la guerra de Vietnam en la población y promover la paz. Desde entonces, Nhat Hanh ha permanecido largas temporadas en Occidente, donde ha realizado una labor incansable en favor de la paz y ha enseñado un enfoque budista basado en la práctica de la conciencia que hace hincapié en la responsabilidad social y el pacifismo.

En China, la Revolución Cultural destruyó de un golpe casi fatal a un budismo ya debilitado tras muchos siglos de inestabilidad política. Como en Japón, los chinos no han sido casi nunca adeptos a una sola religión, y actualmente los escasos reductos budistas se hallan por lo general entremezclados con elementos del confucionismo, el taoísmo y el animismo chino.

Aun así ciertas instituciones chinas budistas más ortodoxas continúan prosperando, particularmente en Taiwán y Estados Unidos. El budismo Ch'an también se ha introducido en Occidente, aunque no ha alcanzado la popularidad del budismo zen.

En Mongolia interior, una región de China, el *budismo* ha corrido la misma suerte que en el resto del país, mientras que en Mongolia exterior, durante muchos años parte de la antigua URSS, el budismo sufrió graves estragos a manos de José Stalin y sus sucesores. De todos los países budistas que se han visto sometidos al yugo de regímenes opresores en este siglo, ninguno ha cautivado tanto la imaginación popular como el Tíbet, que Occidente concibe como un país tan cercano al cielo que la inclinación natural de sus habitantes es rezar, como un lugar de pureza cristalina y misterios sagrados, de inocencia mundana y superioridad espiritual; un utópico Shangai la más allá del horizonte lejano.

Aunque esta visión omite el lado oscuro de la vida feudal tibetana, en que las luchas por el poder temporal iban necesariamente unidas a muchos aspectos de la vida religiosa institucionalizada, el Tíbet era una próspera budocracia antes de la brutal invasión china en 1959. Quizá más que cualquier otra cultura en la historia, la vida en el Tíbet se hallaba dominada por verdaderos valores espirituales, y por lo tanto dio lugar a un gran número de maestros espirituales de un elevado nivel.

Sin embargo, los chinos han tratado la cultura y la religión tibetanas con un desdén cruel y represivo, destruyendo los monasterios y asesinando o encarcelando a monjes y monjas. En 1 959 el Dalai Lama huyó del Tíbet para exiliarse en la India, hacia donde le han seguido miles de tibetanos. Con un optimismo y alegría incontrolables, el budismo tibetano perdura hoy en día en las prósperas comunidades de refugiados tibetanos en la India, especialmente en Dharamsala y sus alrededores, donde reside el propio Dalai Lama y donde se han reconstruido las grandes instituciones monásticas del Tíbet en el exilio, aunque de una forma mucho más reducida. El budismo de estilo tibetano florece también en cierta medida en el Nepal, así como en Sikkim, Bután y Ladakh.

Aunque no es en absoluto el equivalente budista del Papa, como a veces se cree, el Dalal Lama ocupa una posición única en el mundo budista tibetano. Desde el siglo XVII, sus reencarnaciones previas han gobernado el Tíbet, y el Dalai Lama actual, el decimocuarto en la sucesión, es realmente un jefe de estado en el exilio. Al mismo tiempo es un Lama muy cualificado de la tradición Gelugpa y por ello representa el puente que une el mundo sagrado y el secular, labor que parece realizar con una facilidad engañosa.

Los tibetanos profesan al Dalai Lama un efecto reverencial, al igual que algunos de sus seguidores en Occidente, pues, aunque él gusta de llamarse «un simple monje tibetano», ha demostrado ser mucho más que eso. Como paladín infatigable de la causa tibetana y la paz en general, se ha granjeado una reputación de sabiduría e integridad que muy pocos hombres de estado actuales poseen.

Una de las consecuencias positivas de esta diáspora tibetana ha sido la expansión del enfoque tibetano del budismo más allá de la región del Himalaya, donde había estado confinado durante miles de años. Hoy en día existen centros budistas tibetanos de todas las escuelas principales en la mayoría de los países occidentales. Así pues, las riquezas espirituales que habían sido cultivadas en

un estado de aislamiento prístino están en la actualidad al alcance de todos. El budismo birmano, que llegó a asociarse con el nacionalismo birmano en oposición al gobierno imperialista británico, se ve hoy forzado a convivir más o menos en armonía con el Comité de Restauración del Orden y la Ley Estatal (State Law and Order Restoration Committee, SLORC), que gobierna el país en la actualidad. El SLORC no tolera oposición alguna y pretende, si no el apoyo, al menos la pasividad del Sangha *bhíkkhu* Theravada del país. En ocasiones algunos monjes han manifestado su protesta contra actos de genocidio cometidos entre las tribus de las montañas y otras formas de represión institucional y han sido tratados severamente.

Sin embargo, antes del advenimiento del SLORC, unos maestros de meditación birmanos, principalmente Mahasi Sayadaw y U Ba Khin, fueron los responsables del resurgimiento de la práctica de la meditación en el mundo del budismo Theravada. Sus discípulos laicos, casi todos occidentales, enseñan meditación en todo el mundo, sobre todo bajo los auspicios de la Sociedad de Meditación para la Introspección (insight Meditation Society), que tiene su sede en Estados Unidos.

También en Tailandia y Sri Lanka existe una gran conexión entre el budismo y el estado; mientras que en Tailandia es muy ceremonial, Sri Lanka ha presenciado últimamente brotes de nacionalismo religioso budista, ya que la minoría hindú tamil lucha por conseguir más derechos y reconocimiento. La implicación de algunos monjes budistas en los violentos enfrentamientos de la última década es contraria a todas las enseñanzas budistas.

En cualquier caso, tanto en Tailandia como en Sr Lanka, una minoría de monjes sigue la llamada «Tradición del Bosque», es decir, se aleja de las ciudades para dedicarse a la meditación. Entre ellos se encontraba el eminente Ajahn Chah, cuyos seguidores en Tailandia y en Occidente han hecho todo lo posible para reavivar la Tradición del Bosque. Ajahn Sumedho, nacido en América y uno de los principales discípulos de Ajahn Chah, ha contribuido a la fundación de monasterios de dicha tradición en diversos países occidentales, siendo en Reino Unido donde ha sido acogida con más éxito.

En Tailandia, Camboya, la India y Sri Lanka algunos budistas desempeñan un papel importante en el desarrollo de formas de activismo social pacífico. El recientemente fallecido monje tailandés, Buddhadasa Bhikkhu, era especialmente renombrado por sus esfuerzos en la propagación de formas de práctica budista dirigidas a realidades sociales y políticas, así como trascendentales. En la India, Bahujan Hitay, representante de trabajo social de la Orden Budista Occidental, realiza una labor muy valiosa.

Probablemente uno de los acontecimientos más destacados en la escena budista asiática de este siglo ha sido el resurgimiento budista en la India, impulsado por el doctor en derecho Ambedkar, el primer Ministro de justicia de la India independiente. Nacido en la casta de los intocables, Ambedkar sufrió una severa represión por parte de las castas hindúes durante su educación. A pesar de ello, fue el primer intocable que se matriculó en la universidad, llegó a licenciarse en las universidades de Londres y Columbia y finalmente obtuvo el título de abogado en Londres.

Aunque la constitución india, que él mismo diseñó, consideraba ¡legal la existencia de la casta de los intocables, Ambedkar comprendió finalmente que, a pesar de todos sus esfuerzos y campañas, el hinduismo nunca concedería el mismo estatus a los intocables, de modo que decidió buscar una nueva religión

para él y su gente. Acabó escogiendo el budismo por cuatro razones: era de origen indio, no ennoblecía la pobreza, se basaba en la razón y promulgaba la libertad, la igualdad y la fraternidad.

En 1 956 Ambedkar se convirtió públicamente al budismo junto con cuatrocientos mil seguidores. En las semanas siguientes, varios cientos de miles de personas los imitaron. Hoy en día hay más de diez millones de budistas nuevos en la India. Los que en el pasado fueron los más pobres entre los pobres, privados incluso de la oportunidad de practicar una religión, tienen ahora su futuro en una religión que declara que todo puede ayudarles a levantarse, independientemente de su origen, y que les proporciona una guía práctica para conseguirlo. Como resultado de ello, muestran respeto y gratitud hacia Buda y Ambedkar, cuya revolución pacífica les ha hecho realmente libres.

Sin embargo, quizá la historia recordará como el acontecimiento más espectacular de este siglo, por lo que al budismo se refiere, la introducción y el establecimiento de esta doctrina en Occidente, donde los avances tecnológicos en los medios de transporte y las comunicaciones, las particularidades de la mente occidental, así como el hecho de que las principales escuelas budistas estén representadas en esa parte del mundo, configuran una situación única en la historia budista.

EL BUDISMO EN OCCIDENTE

En su libro *The Awakening of the West,* la historia del encuentro entre el budismo y la cultura -occidental, Stephen Batchelor sugiere que la relación entre ambos ha estado marcada por cinco actitudes: ciega indiferencia, rechazo mojigato, conocimiento racional, fantasía romántica y compromiso existencial.

Esta clasificación puede utilizarse de muchas formas.

Lo más evidente es que detalla las fases cronológicas de encuentro entre el budismo y Occidente. Asimismo describe los estadios psicológicos de la mente occidental; incluso los budistas practicantes occidentales «suelen en general acariciar una noción romántica de la iluminación, asistir a cursos sobre budismo con la objetividad racional de profesores no budistas, rechazar ideas concretas por considerarlas propias de la cultura asiática y mostrarse indiferentes a aspectos de las enseñanzas que creen no les conciernen».

La clasificación anteriormente citada también puede servir para describir las actitudes más comunes con respecto al budismo en Occidente, donde quizá la mayoría de la gente sigue siendo ciegamente indiferente a aquél. Se encuentran fundamentalistas que lo rechazan con una actitud santurrona, así como académicos no budistas que se especializan en un conocimiento exclusivamente racional de tal religión. Las fantasías románticas abundan en los círculos de tendencia *New Age* e incluso en algunos grupos budistas en que la primera fase del compromiso existencial suele estar dominada por la ingenuidad. Finalmente también hallamos en Occidente expertos practicantes y maestros budistas cuyo compromiso existencia con las enseñanzas ha dado jugar a importantes concepciones espirituales.

Desde el punto de vista histórico, la etapa de indiferencia hacia el budismo en Occidente se prolongó hasta el siglo XIII, período durante el cual, a excepción de algunos griegos antiguos, Europa no tuvo ni conocimiento ni

interés por la cultura asiática. A mediados de ese siglo la amenaza de una invasión mongólica procedente del este alarmó a las potencias europeas, que tomaron conciencia de lo que se extendía más allá de los límites del Mediterráneo. Se enviaron legados a la corte de los Kanes, y los exploradores viajaron hasta Ulan Bator y Pekín. Sus cartas, diarios e informes registran el inicio de los primeros contactos europeos con el budismo.

Hasta principios del siglo XVIII la actitud europea hacia el budismo fue casi siempre de rechazo mojigato, pues el escaso conocimiento de dicha religión llevó a considerarla una forma de idolatría pagana.

El período comprendido entre finales del siglo XVIII y principios del XX, supuso el inicio de la «construcción» europea del budismo, pues la palabra «budismo» es una invención europea que carece de equivalente en Asia. Se utilizó por primera vez alrededor de 1 830, cuando los imperialistas europeos se afanaban por descifrar las diversas creencias y prácticas comunes en Asia en aquella época. Gradualmente la palabra «budismo» empezó a diferenciarse de otros términos nuevos (como «hinduismo») y alrededor de 1 860 pasó a referirse exclusivamente a las creencias y prácticas de aquellos que seguían las enseñanzas de Buda. Hasta entonces los practicantes de lo que los europeos llamaron «budismo» lo habían conocido siempre con el nombre de «Dharma».

En esa época la actitud occidental con respecto al budismo se escindió en dos: unos empezaron a tratarlo como un campo de saber racional y científico, mientras que otros lo convirtieron en objeto de fantasía romántica. Quizá sea más preciso hablar de esta división como de un amplio abanico. En un extremo se hallaban los primeros estudiosos y los traductores. En el centro estaban los artistas y filósofos, como Arthur Schopenhauer, cuyo entusiasmo por un budismo comprendido sólo en parte contagió a su vez a sus seguidores Richard Wagner y Friedrich Nietzsche. Los nuevos «trascendentalistas» ingleses, dotados por Raiph Waldo Emerson, se aficionaron al orientalismo, y Henry Thoreau vertió al inglés el Sutra Loto a partir de la traducción de Eugene Burnouf. En el Reino Unido se vendieron cientos de miles de ejemplares del excelente poema de Edwin Arnold titulado *The Light ofasia.*

En el otro extremo del abanico se situaban quienes hacían alarde de una gran fantasía romántica, como los primeros teósofos, cuyos miembros más famosos, madame Blavatsky, la autora rusa de *Isis Unveiled,* y su colega americano, el coronel Henry Steel Olcott, se convirtieron en 1 880, en Sri Lanka, en los primeros occidentales que adoptaron los Tres Refugios y los Cinco Preceptos, abrazando así públicamente el budismo Theravada.

No fue hasta principios del siglo XX cuando los primeros grupos de occidentales comenzaron a considerar el budismo como una vía práctica para abordar los problemas existenciales. Hacia 1960 empezaron a aparecer en Occidente las primeras comunidades espirituales budistas de importancia.

Durante los años sesenta y setenta, la enseñanza del Dharma en Occidente corrió a cargo de asiáticos, normalmente roshis japoneses y *rimpoches* tibetanos. Por otra parte, un grupo reducido de occidentales que en su día habían viajado a Asia para estudiar el budismo se encargó de establecer grupos budistas por su cuenta. Entre estos últimos se encontraban Sangharakshita, el fundador inglés de la asociación Amigos de la Orden Budista Occidental (Friends of the Western Buddhist Order, FWBO), así como los *roshis* Robert Aitken, fundador del Sangha Diamond Zen en Hawai, y Phiiip Kapleau, creador del Rochester Zen Center del estado de Nueva Cork, en Estados Unidos.

Durante los años setenta llegaron a occidente representantes de casi todas las escuelas budistas existentes en el mundo para crear centros urbanos, centros de retiro rurales o programas itinerantes de enseñanza. Procedentes del Tíbet llegaron representantes de las escuelas Gelugpa, Kagyupa, Nyingmapa y Shakyapa. La escuela soto japonesa y la Rinzai zen estaban bien establecidas, y en muchas ciudades europeas y americanas podía estudiarse Ch'an chino, Son coreano o *Thien* vietnamita. Por otro lado, los maestros birmanos, tailandeses y los procedentes de Sri Lanka instruían también en sus correspondientes tradiciones. Al mismo tiempo, las ramas occidentales budistas, como la FWBO de Sangharakshita y el *Arya Maitreya Mandata,* del Lama Govinda, comenzaban a constituirse.

El estudio académico del budismo también avanzó con rapidez. Cada vez se traducían más textos al inglés y otras lenguas europeas, y los especialistas académicos empezaron a trabajar en la transmisión de algunos de los puntos más complicados de la doctrina budista en términos de fácil acceso para los pensadores occidentales. Nunca antes en la historia budista había habido tanto material doctrinal disponible al mismo tiempo. Se publicaron textos inéditos procedentes del centro de Asia y pudieron compararse con posteriores recensiones tibetanas, chinas y japonesas, así como con material más antiguo que se había conservado en pali. Los expertos en budismo se dedicaron a realizar estudios comparativos, y se dejaron oír las primeras voces de una «aguda corriente crítica» budista muy elaborada desde un punto de vista escolástico. Gracias a ello surgió la posibilidad de analizar las Escrituras Canónicas y fechar los diferentes materiales que éstas contenían. Para las religiones que se fundan básicamente en la fe, esta investigación escolástica puede resultar una amenaza, pero para el budismo, que se basa más en la experiencia que en la fe, los resultados del análisis escolástico representan una grata noticia, pues aportan claridad a las escrituras budistas. Al conocer con más precisión la cronología del desarrollo de la tradición budista, puede llegarse a comprender con mayor claridad la razón y el momento de ciertas enseñanzas, lo que ayuda a descifrar el modo de aplicarlas a nuestra propia práctica. Por ello, el estudio académico del budismo es llevado a cabo cada vez más por budistas practicantes, movidos tanto por el deseo de arrojar luz sobre la práctica como por el interés erudito en general.

A mediados de la década de los ochenta algunos occidentales empezaron a asumir importantes responsabilidades espirituales en el seno de los grupos budistas a que pertenecían. El lugar de muchos maestros asiáticos fallecidos fue ocupado por sucesores occidentales, y otros maestros empezaron a planear el traspaso de sus responsabilidades espirituales.

Hoy en día, los cientos de maestros budistas occidentales realizan su trabajo en algunos de los miles de centros budistas radicados en Europa, Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica. Muchos de ellos han entablado amistad, y los diálogos que tienen lugar entre, por ejemplo, un *bhíkkhu* inglés que sigue la tradición tailandesa del Theravada y una mujer americana que enseña soto zen contribuyen a difundir el conocimiento occidental de la tradición budista en su conjunto.

Si bien los occidentales somos actualmente los herederos de toda la tradición budista, no hemos de identificarnos exclusivamente con una u otra de las muchas formas de budismo. Los practicantes occidentales con una larga experiencia pueden realizar una apreciación correcta de los diversos méritos de

las diversas escuelas y, examinando la tradición en su conjunto, distinguir lo esencial de lo secundario, despojando así las enseñanzas principales y liberadoras de Buda del peso de posteriores ornamentaciones culturales.

Nuestro breve repaso de la historia del budismo en Occidente nos ha conducido hasta el presente. Pero ¿qué ocurrirá en el futuro? ¿Cómo será el budismo puramente occidental? Por supuesto, es demasiado pronto para aventurarlo, pero el camino ya se ha iniciado.'Por lo tanto, me referiré a continuación a un grupo budista cuya intención primordial estriba en integrar el budismo en la cultura occidental, o mejor dicho, la cultura occidental en el budismo. Se trata de la asociación de Amigos de la Orden Budista Occidental, en adelante FWBO, fundada por el budista inglés Sangharakshita en 1967.

Nacido en Londres en 1925 en el seno de una familia de clase obrera, una enfermedad apartó a Sangharakshita de la escuela durante la infancia, por lo que se dedicó a estudiar por su cuenta los autores más importantes de la literatura inglesa y las antiguas Grecia y Roma, embarcándose finalmente en las obras clásicas de las religiones orientales. A los dieciséis años, la lectura del *Sutra Diamante* y el *Sutra de Hui Neng* le impulsó a una profunda experiencia mística, y se percató de que era budista.

Fue llamado al servicio militar en 1943, y la guerra le llevó a Sri Lanka y la India, donde, al cesar las hostilidades, abandonó el ejército, se rasuró la cabeza, se puso la túnica teñida de color ocre propia de los vagabundos ascetas y empezó a recorrer mundo. Viviendo de limosnas, anduvo por los caminos de la India en busca de sustento espiritual, labor que culminó en su ordenación como Bhikkhutheravada en 1950.

Su profesor en aquella época, el venerable maestro *Tipítaka* Lagdisch Kashyap le sugirió que se estableciera en Kalimpong, un pueblo idílico situado en una colina cerca de la frontera indotibetana, para «trabajar por el bien del budismo». Así lo hizo durante varios años y, dada la situación de Kalimpong, cuando los primeros lamas empezaron a salir en tropel del Tíbet para exiliarse en la India, recibió las enseñanzas e iniciaciones de muchos de ellos.

En 1 964 Sangharakshita fue invitado a regresar a Reino Unido para colaborar a difundir el Dharma allí. Sin embargo, el colectivo de refinados budistas británicos de la época no estaba preparado para alguien tan radical. Como sugirió un miembro destacado, ellos esperaban que fuera el «equivalente budista del párroco de Hampstead», y enseguida se produjo la división de opiniones. Al comprender que para que el budismo prosperara seriamente en Occidente se precisaba un nuevo abordaje, en 1 967 Sangharakshita fundó la FWBO en un pequeño sótano situado debajo de un anticuario oriental de Londres, donde estableció una capilla. Desde entonces la entidad ha seguido creciendo y se ha convertido en un movimiento budista internacional que se ha establecido en unos ciento treinta pueblos y ciudades de todo el mundo.

En muchos aspectos la FWBO funciona como cualquier otro grupo budista existente hoy en día en casi todas las ciudades occidentales, imparte cursos y clases de meditación y budismo, celebra los festivales budistas más comunes y, para la enseñanza del budismo, se inspira en la amplia gama de literatura religiosa budista. Sin embargo, existen ciertos elementos que convierten a la FWBO en una entidad de especial interés como una forma occidental de budismo, pues se ocupa de temas propios de la situación contemporánea occidental. ¿Qué relación existe entre el budismo y la cultura occidental? ¿Cómo

afecta al Dharma la realidad política y económica actual de Occidente? ¿Cómo influye la educación cristiana o incluso poscristiana, en la postura ética del individuo? ¿Cómo puede combinarse la responsabilidad de ser padre con el deseo de practicar el Dharma? Éstas son sólo algunas de las numerosas cuestiones que surgen como resultado de la interacción entre el budismo y las peculiares condiciones sociales y psicológicas que imperan en Occidente.

Mientras que la historia del budismo asiático es en gran medida la historia de la vida monástico budista, el budismo occidental se mueve en una dirección diferente. A excepción de unos pocos casos, la mayoría de organizaciones budistas occidentales se ocupa en la actualidad de la enseñanza de distintas variedades de budismo laico, intentando encontrar el equilibrio entre las exigencias de la práctica budista y las del estilo de vida occidental.

La FWBO trata de llevar este equilibrio mucho más lejos. Afirma que las cuestiones referentes al estilo de vida deben quedar supeditadas al compromiso **espiri**tual, ya que, aunque está claro que un cabeza de familia comprometido espiritualmente está mejor considerado por el Dharma que un monje espiritualmente indiferente, la FWBO también reconoce que el estilo de vida de un individuo influye de forma inevitable en las posibilidades de entregarse a la práctica espiritual. ¡No resulta fácil ejercer una profesión de forma regular, ser padre, practicar la meditación periódicamente, asistir a un curso de budismo cada semana e ir de vacaciones durante un mes cada año! Por este motivo la FWBO ha creado diversas instituciones cuyo objetivo principal consiste en facilitar la práctica de un estilo de vida budista en el contexto de la sociedad moderna occidental.

El núcleo de la FWBO es la propia Orden Budista Occidental. Se trata de un nuevo Sangha, una comunidad espiritual de hombres y mujeres comprometidos a orientar sus vidas en torno a las Tres Joyas. La orden no es ni laica ni monástica. Algunos de sus miembros optan por el celibato, otros no. Algunos viven con sus familias y trabajan, mientras que otros residen en comunidades espirituales de un solo sexo, se encargan de los negocios para el sustento de la FWBO o enseñan en los centros de la entidad. Sin embargo, todos ellos comparten un compromiso profundo de vivir de acuerdo con los valores contenidos en las Tres Joyas.

En torno a la orden se articula un círculo mucho más amplio de simpatizantes implicados con la FWBO en diferentes grados, desde los principiantes a aquellos que se preparan para la ordenación. Esta clase de colaboradores asisten a algunas actividades de la entidad, o viven y trabajan junto a otros miembros de la orden, participando en todo momento del proyecto de la FWBO de encontrar diferentes vías para crear una nueva cultura, o incluso una nueva sociedad, budista occidental.

Poco dispuestos a depender del apoyo económico de quienes no están comprometidos espiritualmente, los miembros de la FWBO han puesto en marcha toda una serie de negocios que permiten la financiación de la entidad. Los beneficios sirven para consolidar la labor de la FWBO. Esto motiva a todos los miembros, que trabajan de acuerdo con el lema: «Da lo que puedas y toma lo que necesites.» Viven con sencillez, a menudo organizados en comunidades, y su remuneración depende de sus necesidades reales, no de la responsabilidad que desempeñan.

La FWBO cree que el individuo no puede progresar espiritualmente apartándose de sus raíces culturales para adoptar toda una nueva cultura

oriental. Por el contrario, considera que, arraigados en la cultura occidental, los budistas de esta parte del mundo pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de la propia cultura. Por esta razón la entidad anima a sus miembros a investigar por su cuenta a diversas clases de arte occidental para encontrar en ellas lo que concuerda con el Dharma. Varios centros artísticos budistas están asociados con centros budistas de la FWBO en el Reino Unido. Se producen obras teatrales, oratorias, pinturas, esculturas y otras obras, y se organizan periódicamente talleres y seminarios para analizar los diversos aspectos de la tradición cultural occidental.

Una nueva clase de pueblo budista urbano ha surgido en torno al Centro Budista de Londres, el más grande de la FWBO en el Reino Unido. Consta de aproximadamente una docena de comunidades residenciales, diversos negocios, un centro de salud, un centro artístico y una biblioteca budista, además del propio centro budista, que organiza alrededor de cuarenta reuniones diferentes cada semana, bien en el centro o algún otro jugar. En toda la «aldea» reina una atmósfera de amistad espiritual, pues por encima de todo esto es lo que la gente necesita para crecer y desarrollarse en un entorno moderno.

De todas formas, la FWBO no se considera únicamente el punto de apoyo y reunión de unas personas que comparten su interés por el budismo, pues entiende que el mundo en que funciona se halla en un estado deplorable. Así pues, la tarea prioritaria para la FWBO es, de sus necesidades reales, no de la responsabilidad que desempeñan.

La FWBO cree que el individuo no puede progresar espiritualmente apartándose de sus raíces culturales para adoptar toda una nueva cultura oriental. Por el contrario, considera que, arraigados en la cultura occidental, los budistas de esta parte del mundo pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de la propia cultura. Por esta razón la entidad anima a sus miembros a investigar por su cuenta a diversas clases de arte occidental para encontrar en ellas lo que concuerda con el Dharma. Varios centros artísticos budistas están asociados con centros budistas de la FWBO en el Reino Unido. Se producen obras teatrales, oratorias, pinturas, esculturas y otras obras, y se organizan periódicamente talleres y seminarios para analizar los diversos aspectos de la tradición cultural occidental.

Una nueva clase de pueblo budista urbano ha surgido en torno al Centro Budista de Londres, el más grande de la FWBO en el Reino Unido. Consta de aproximadamente una docena de comunidades residenciales, diversos negocios, un centro de salud, un centro artístico y una biblioteca budista, además del propio centro budista, que organiza alrededor de cuarenta reuniones diferentes cada semana, bien en el centro o algún otro jugar. En toda la «aldea» reina una atmósfera de amistad espiritual, pues por encima de todo esto es lo que la gente necesita para crecer y desarrollarse en un entorno moderno.

De todas formas, la FWBO no se considera únicamente el punto de apoyo y reunión de unas personas que comparten su interés por el budismo, pues entiende que el mundo en que funciona se halla en un estado deplorable. Así pues, la tarea prioritaria para la FWBO es, de hecho, la de todos los budistas modernos, ya que Buda no enseñó el Dharma para que unas pocas personas gozaran de un estado mental más placentero, sino que se dedicó a transmitir su doctrina para mejorar un mundo continuamente consumido por las llamas de la codicia, el odio y el engaño.

Vivimos en un mundo de grandes desigualdades materiales, expoliación ecológica, opresión psicológica y política, aislamiento personal y alienación emocional. La causa latente del derroche devastador de potencial humano que observamos en todas partes no es otra que la ignorancia espiritual. Atrapados en mundos de fantasía engañosa, impulsados por la fuerza de la codicia, el odio y la ignorancia espiritual, actuamos una y otra vez, provocando sufrimiento a los demás y a nosotros mismos. Obramos así porque en realidad somos ignorantes desde el punto de vista espiritual y continuaremos siéndolo hasta que la verdad espiritual, el Dharma, ocupe cada dimensión de nuestras vidas.

Los principios espirituales tienen aplicaciones sociales. Por lo tanto, los budistas occidentales deberían intentar dar a conocer el Dharma a tanta gente como fuera posible, encontrar formas de vivir en una sociedad moderna que fomenten la práctica individual del Dharma y, como consecuencia de ello, empezar a mejorar el mundo. Se trata de una misión urgente ya que, a menos que la cultura occidental, la dominante en nuestra era, conozca valores que lleven al individuo más allá de su deseo de gratificación inmediata, la situación no hará más que empeorar en un planeta superpoblado, con pocos recursos y tan marcado por el sufrimiento humano.

Hoy en día los occidentales tenemos acceso a muchas riquezas. Disponemos de recursos materiales y tecnológicos que nuestros antepasados jamás habían soñado. Llevarnos a nuestras espaldas toda una herencia cultural occidental muy antigua, rica en bondad, verdad y belleza. Sin embargo, la cuestión estriba en qué tenemos por delante. Si somos capaces de articular una combinación de budismo y lo mejor de la cultura occidental, el futuro podría ser realmente glorioso.